

رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا!

خَيْرُ الدَّوَاءِ الْقُرْآنُ "بہترین دوا قرآن ہے" - (ابن ماجہ ج ۱ ص ۶۶۰)

# روحانی وجسمانی

## امراض کا علاج

خصائص آیات بینات سے روحانی وجسمانی  
اور غذاؤں سے بیماریوں کا علاج

بفیضانِ نظر

مالی روحانی شخصیت

حضرت علامہ مولانا محمد بشیر قادری فاروقی سیالانی مدظلہ العالی

بانی و مہتمم اعلیٰ مالی مرکز مرجع اعلیٰ سیالانی و بشیر قادری نیشنل ڈسٹری

مؤلف

علامہ مولانا مفتی محمد راشد قادری مدظلہ العالی

ضیاء القرآن پبلی کیشنز

لاہور۔ کراچی ۰ پاکستان





## اجازت نامہ

الحمد للہ رب العالمین والصلوة والسلام علی رسلہم وعلیہم السلام

است ثنائی نے فہم و کرم اور اسی کی دی صحت توفیق سے کتاب  
بنامہ "روحانی و جسمانی اسرار کا علاج" مرتب  
کی گئی ہے۔ اس کتاب میں تفریح پر مبنی کا روحانی  
و جسمانی علاج موجود ہے

است ثنائی کی بارگاہ میں دعا ہے کہ وہ ہماری اس کاوش کو قبول  
و منظور فرماتے۔ اور اُمتِ مسلمہ کو اس کتاب سے  
استفادہ کرنے کی توفیق عطا فرمائے

آخر میں ایک بار پھر ارشاد الہی سے دعا کرتا ہوں کہ وہ اپنے  
پیارے کاتب صلی اللہ علیہ وسلم کا ہمیشہ آواز دہرائے (امین)

محمد تقی شہید صالحین کے حلقہ و خلیل اس کتاب میں  
موجود تمام تصنیفات کو اُمتِ مسلمہ کیلئے عام و مفت منشاء ثابت  
رہت بنائے۔

نہش۔ اس کتاب میں موجود تمام ذائقہ و تصنیفات کی اجازت  
عام ہے

والسلام علیہم و آلہم  
محمد تقی شہید صالحین  
مدنی صلی اللہ علیہ وسلم

## قادر یہ

ہر اتوار نماز عصر تا مغرب

بمقام: سید الشہداء، سیدنا امیر حمزہ رضی اللہ عنہ مسجد

گلہار (گولیمار) چورنگی، عقب PSO پٹرول پمپ، ناظم آباد نمبر 2، کراچی

خواتین کے لئے پردہ کا انتظام ہے

## پردہ بردہ

الحمد للہ، بیماروں اور پریشان حالوں کے لئے خوشخبری

محفل قصیدہ بردہ شریف اور غزדوں کے ہمراہ حضرت بشیر فاروقی قادری کی

رحمن عزوجل کے حضور دعائیں اور التجائیں۔

ہر انگریزی مہینے کے پہلے اور تیسرے ہفتے کی شب

وقت: عشاء کے فوراً بعد بمقام: عید گاہ مسجد جامع کلاتھ، کراچی

## بردہ شریف

یہ محفل ہر انگریزی مہینے کے دوسرے ہفتے کو منعقد ہوگی

بمقام: نوری مسجد علی آباد نزد حسین آباد

خواتین بھی باپردہ اپنے گھر کے افراد کے ساتھ شریک ہوں۔

رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا!

خَيْرُ الدَّوَاءِ الْقُرْآنُ ”بہترین دوا قرآن ہے“۔ (ابن ماجہ، ج ۲ ص ۳۴۰)

# رُوحانی و جسمانی

امراض کا علاج

خصائص آیاتِ بینات سے روحانی و جسمانی اور غذاؤں سے بیماریوں کا علاج

بفیضانِ نظر

عالمی روحانی شخصیت

حضرت علامہ مولانا محمد بشیر قادری فاروقی سیلانی مدظلہ العالی  
بانی و مہتمم اعلیٰ عالمی مرکز مرجع خلافت سیلانی ویلفیئر انٹرنیشنل ٹرسٹ

مؤلف

علامہ مولانا مفتی محمد راشد القادری مدظلہ العالی

ضیاء القرآن پبلی کیشنز

لاہور، کراچی۔۔ پاکستان



## جملہ حقوق بحق ناشر محفوظ ہیں

روحانی و جسمانی امراض کا علاج	نام کتاب
حضرت علامہ مولانا محمد بشیر قادری سیلابی مدظلہ العالی	ہفیضانِ نظر
علامہ مولانا مفتی محمد راشد القادری مدظلہ العالی	مؤلف
0323-2382619 - 0333-2327829	
محمد حفیظ البرکات شاہ	ناشر
ضیاء القرآن پبلی کیشنز، لاہور	
فروری 2013ء	سال اشاعت
پنجم	ایڈیشن
ایک ہزار	تعداد
AW8	کمپیوٹر کوڈ
290/- روپے	قیمت

ملنے کے پتے

# ضیاء القرآن پبلی کیشنز -

داتا دربار روڈ، لاہور۔ 37221953 فیکس:- 042-37238010  
9۔ الکریم مارکیٹ، اردو بازار، لاہور۔ 37247350 فیکس:- 042-37225085  
14۔ انخال سٹر، اردو بازار، کراچی  
فون:- 021-32212011-32630411 فیکس:- 021-32210212  
e-mail:- info@zia-ul-quran.com  
Website:- www.ziaulquran.com

## فہرست مضامین

17	زوجین میں محبت کا روحانی علاج	7	عرض مؤلف
17	جو آزمائش میں مبتلا ہو	5	انتساب
17	پریشانی میں مبتلا ہو تو	7	درد و پاک کے صدمے مرض سے نجات
17	گھریلو لڑائی، جھگڑے، ناچاقی کا علاج	7	ہر بیماری کی دوا ہے
18	بچپنوں کے امراض کا علاج	8	کوئی مرض لا علاج نہیں
18	بچپنوں کے جملہ امراض کا دوسرا وظیفہ	8	شفائے نہ ملنے کا راز
19	گردے اور پیٹ کی پتھری کیلئے	8	طب یعنی نہیں غلطی ہے
19	جب دشمن یا موذی جانور سے خوف ہو	9	سنا سنایا علاج، خطرناک ثابت ہو سکتا ہے
19	جب دشمن سے خوف ہو	10	کون سی دوا کس کے لئے نقصان دہ ہے
19	دشمن سے خوف کا دوسرا وظیفہ	10	کیا ہر مریض کے لئے شہد مفید ہے
19	نعت کے حصول کے لئے		کیا احادیث میں بتایا ہو علاج ہر ایک کر
20	دنیا و آخرت کی نعمتیں پانے کے لئے	11	سکتا ہے
20	ہدایت کے لئے	11	غیر طبیب کو علاج میں ہاتھ ڈالنا حرام ہے
20	بھٹکے ہوئے کو راست پر لانے کیلئے	12	ماہر طبیب کی تعریف
20	ہر بیماری سے شفا یابی کے لئے	12	علم طب کی دلچسپ حکایت
20	جو چاہے کہ وہ تندرست رہے تو		باب اول
21	بیمار اور کمزور افراد کے لئے	14	قرآن مجید کی آیتوں سے علاج
21	روزی و روزگار میں برکت کے لئے	15	ہر بیماری سے شفاء کاملہ
21	رزق کی ترقی کے لئے	15	آیات شفاء
21	کشادگی رزق کے لئے	15	فضیلت
21	کشادگی رزق کا دوسرا وظیفہ	16	حضور اکرم ﷺ کی زیارت کے لئے
22	کاروبار میں ترقی کے لئے		جنسہ افراد میں لے جانے والے اعمال
22	گھر، کاروبار میں وسعت کے لئے	16	پرستش کے لئے
22	رشتہ، کاروبار اور ہر قسم کی پریشانی دور کرنے	16	پابندی نماز کے لئے
22	کے لئے	17	استحارہ کے لئے

28	شوہر یا بیوی کو اور راست پر لانے کیلئے	22	گھبراہٹ دور کرنے کے لئے
28	ہر جائز مراد و حاجت کے لئے	22	دل کے مریض کے لئے
28	ہر جائز مراد و حاجت کا دوسرا وظیفہ	22	حفاظتِ حمل سے تحفظ
28	نیک و صالح رشتہ کے لئے	23	وضع حمل (بچہ کی ولادت) میں آسانی کیلئے
29	بچیوں کے اچھے رشتے کے لئے		وضع حمل (بچہ کی ولادت) میں آسانی کا
29	حافظہ قوی کرنے کے لئے	23	دوسرا عمل
29	بخار، زخم، آبرو و قار کے لئے	23	وضع حمل (زچگی) میں آسانی کے لئے
29	اولاد کو فرمانبردار بنانے کے لئے	24	مقدمہ میں کامیابی کے لئے
29	ہر رنج، غم و الم سے نجات		جو بے قصور مقدمہ یا مکر و فریب کے جال میں
30	کامیابی کے لئے	24	پھنس گیا ہو
30	کوئی جائز کام تکمیل کیا ہو	24	بلڈ پریشر کے مریض کے لئے
30	کھانسی کا علاج	24	غصہ ختم کرنے کے لئے
30	بکثرت چھینکوں کا علاج	24	رشتہ کے لئے
31	پائیوریا کا علاج	25	رشتہ کی رکاوٹ دور کرنے کے لئے
31	پائیوریا کا وظیفہ	25	جس کا رشتہ نہ آتا ہو
31	دماغ کی کمزوری کا علاج	25	ذاتی مکان یا بہترین روزی و روزگار کے لئے
31	دماغی توازن بگڑ گیا ہو تو	25	لوگوں کی نگاہ میں باعزت بننے کے لئے
32	پھولا کا علاج	26	جب عزت پر آنچ آئے
32	آنکھوں کے جالے کا علاج	26	تہمت و بدنامی، بے عزتی سے بچنے کیلئے
32	ناخونہ (آنکھ کی بیماری) کا علاج	26	اولادِ نرینہ کے حصول کے لئے
32	سر میں پانی بھر جانے کا علاج	26	اولاد کا حصول
32	معذور افراد کے لئے	26	اولاد کے حصول کی دوسری دعاء
32	لا علاج مرض کی دعاء	26	طلبِ اولاد کے لئے
32	آنکھوں پر زخم ختم کرنے کا علاج	27	اولادِ نرینہ کے لئے
	ہر قسم کی بندش، اور رکاوٹ دور کرنے کا	27	اولاد سے محروم شخص کے لئے
33	روحانی علاج	27	اولادِ زندہ نہ رہتی ہو
	شادی کے جملہ امور بحسن و خوبی انجام پانے پر	27	تنگیِ رزق دور کرنے کے لئے
33	ہونے کے لئے وظائف	27	زوجین میں باہم محبت کے لئے
33	جہیز کا انتظام کرنے کیلئے بہترین وظیفہ	28	جادو کے خاتمہ کے لئے

41	نافرمان اور ضدی اولاد ہو تو	34	بیوی سے جماع پر قادر نہ ہو تو
41	اولاد کو فرمانبردار بنانے کے لئے	34	ہونٹ اور جلد کے پھٹ جانے کا علاج
41	پیٹ کے درد کو دور کرنے کے لئے	34	کسی پر جنات کا سایہ ہو تو
41	گھر سے جنات دور کرنے کا طریقہ	35	جنات کے اثر کا علاج
41	اگر آنکھ دکھتی ہو تو	35	فجر میں آنکھ نہ کھلتی ہو تو
42	سر میں درد ہو تو	35	بانجھ عورت کے لئے عمل
42	سر میں درد ہو تو	35	پیاس نہ بجھتی ہو یا بار بار لگتی ہو
42	معدہ کمزور ہو گیا ہو تو	36	لو لگنا
42	جگر میں درد ہو تو	36	شادی میں رکاوٹ کا عمل
42	زہریلے جانور کے کاٹنے کا علاج	36	بواسیر (pile) کی تکلیف ختم کرنے کیلئے
43	آسیب سے بچاؤ کے لئے	36	بچہ کی عمر بڑھ رہی ہو مگر بولتا نہ ہو تو
43	بدبھمی کا علاج	36	نیند کی کمی کا علاج
43	مرگی کا علاج	37	زبان کی لکنت، سانس چڑھتا ہو یا گھبراہٹ ہو
43	مالینولیا اور سودا (دیوانگی) کا علاج	37	مکان یا اسباب پر نظر بد کا اندیشہ ہو تو
44	دانت یا داڑھ میں درد ہو تو	37	آنکھوں کا پھڑکنا
44	انگلیوں کا درد کا علاج	37	آنکھوں کی جملہ بیماریوں سے نجات کیلئے
44	بواسیر کا علاج	38	آشوب چشم کا علاج
44	کثرت حیض کا علاج	38	گردہ اور مرگی کے مریض کے لئے
44	کثرت احتلام کا علاج	38	طاعون، اور ہیضہ سے بچاؤ کیلئے
44	جریان کا علاج	38	وبائی امراض سے نجات کے لئے
45	نامردی کا علاج	39	حج پر جانے کی خواہش ہو مگر وسائل نہ ہوں
45	بھوک و پیاس کی کمی کا علاج	39	بطنی امراض کے خاتمہ کے لئے
45	بھوک نہ لگتی ہو	39	طریقہ کار
45	دست اور چپش کا علاج	39	یرقان کے خاتمہ کیلئے
45	دست کی بیماری کا دوسرا علاج	40	یرقان کا دوسرا علاج
45	سینے کے درد کا علاج	40	کینسر، شوگر اور دیگر امراض سے نجات
46	داغ و جھبوں کا علاج	40	شوگر کا دوسرا علاج
46	زبان بند ہو جانے کا علاج	40	نہبان کی لکنت اور ذہن کی کشادگی
46	چھالے، پھنسیوں کا علاج	40	بھولنے کی بیماری اور کمزور ذہن



53	علم سے نجات حاصل کرنے کے لئے	47	ناک کے درد کا علاج
53	دل کے آپریشن سے نجات کیلئے	47	نزلہ و زکام کا علاج
53	دانت تاحیات خراب نہ ہوں	47	نگسیر پھوٹنے کا علاج
53	مکان خالی کروانے کے لئے	47	موتیا بند کا علاج
53	حافظ قرآن بھول جاتا ہو تو	47	ایرو کے درد کا علاج
54	اگر کسی کو قرآن حفظ نہ ہوتا ہو تو	48	آدمی سر کے درد کا علاج
54	نہ سے دوسرے دفع کرنے کے لئے		جذام (کوزھ، برص) اور ہر موذی مرض کا
54	بالغ، بکیت اور مال میں برکت	48	علاج
55	سرسام (دماغ کا بخار) کا علاج	48	جوڑوں کے درد کا علاج
55	گرمی کے بخار کا علاج	48	طاعون اور ہیضہ کا علاج
55	سردی کے بخار کا علاج	48	لقوہ سے حفاظت کا طریقہ
55	پاؤں کے ریشہ کا علاج	49	کینسر کا علاج
55	پیس کی شدت کا علاج	49	خارش (الرجی) کا علاج
56	ہار بار پیاس لگنے کا دوسرا علاج	49	زہر کے خاتے کے لئے
56	کالی کھانسی کا علاج	49	اللہ کے دوستوں سے ملاقات کے لئے
56	اگر کان بہتا ہو	49	جادو کا اثر نہ ہوگا
56	کم سنائی دیتا ہو تو	50	بد بھنسی سے نجات کے لئے
57	گردن کے درد کا علاج	50	حاکم کلبہ بیان کرنا
57	زبان کی سوجن کا علاج	50	میاں بیوی میں محبت کے لئے
57	دانت پٹنے کا علاج	50	لا کا گھر سے بھاگ گیا ہو تو
57	دانت کے کیڑے کا علاج	51	آسیب دور کرنے کے لئے
58	پنڈلی میں درد ہو تو	51	نا جائز تعلقات ختم کرنے کے لئے
58	مردانہ قوت کے لئے	51	خاندانی نا اتفاقی دور کرنے کے لئے
58	درد مطلق سے نجات کے لئے	51	فصد اور ضد ختم کرنے کے لئے
58	خارش سے نجات کے لئے	51	رہنے کے لئے مکان نہ ہو تو
59	کسی پر دل آجائے اس سے رہائی کا نسخہ	52	نعمتوں کا دروازہ کھولنے کے لئے
59	جانور کے کانٹے کا عمل	52	نعمت طلب کرنے کے لئے
59	گلی بڑھ جانے کا علاج	52	جائز باہمی محبت پیدا کرنے کے لئے
59	ناف اتر جانے کا علاج	52	چہرہ نورانی بنانے کے لئے

67	علاج	60	بخار کا علاج
67	معدہ کے درد سے نجات کیلئے	60	پھوڑا پھنسی
68	آدھے سر کے درد سے نجات کے لئے	60	پاگل کتے کے کاٹنے کا علاج
68	دوسرے نجات کے لئے	61	پیدائش کا درد سے نجات
68	پہلی، کمر اور سر درد سے نجات کیلئے	61	ہیضہ کا علاج
68	سر، آنکھ اور سینے کا درد	61	تھے بدرد، درد شکم کے لئے
68	آنکھوں کا موتیا	61	درد اعضاء کے لئے
69	بھینکے پن کا بہترین علاج	61	احتمال سے حفاظت
69	آنکھوں کا درد دور کرنے کے لئے	62	فالج و لقوہ
69	آنکھوں میں درد اور چبکیں پڑنا	62	کوڑھ اور پیلہا
69	بے ہوشی دور کرنے کے لئے	62	خونی وہاری بوا سیر کا علاج
70	جس کا دل بہت کمزور ہو		باسپ ڈوم
70	گھبراہٹ اور دل کا ڈوبنا	63	وظائف اور دعاؤں سے علاج
70	لا علاج مرض کا علاج	64	بخار سے شفاء
70	ہائی بلڈ پریشر سے نجات	64	آنکھیں کبھی نہ دیکھیں
71	جسم میں خون کی کمی ہو تو	64	رات کو نیند نہ آتی ہو
71	منہ کی بد بو زائل کرنے کے لئے	64	نیند نہ آنے کا دوسرا نسخہ
71	آواز میں ترنم پیدا کرنے کے لئے	65	گندے امراض سے نجات
71	چنگلی کا علاج	65	اگر بچہ سوکھتا جائے
71	دمہ (سانس پھولنا) کا علاج	65	بچہ کا دودھ چھڑانے کے لئے
72	کسی کے گھر میں اکثر بیماری ہو تو	65	ماں کا دودھ کم ہونا
72	ہر بیماری سے محفوظ رہنے کا نسخہ	66	اگر حمل ساقط ہو جاتا ہو
72	رد اور ہارڈ ایکس سے نجات کا نسخہ	66	حاملہ عورت کمزور ہو گئی ہو تو
72	اندھے پن سے محفوظ رہنے کا نسخہ	66	خونی بوا سیر کا علاج
73	یرقان کا علاج	66	بچہ صاحب علم کیسے بنے؟
73	بخار اتارنے کا طریقہ	66	کند ذہن کا علاج
73	پاگل بن، کوڑھ، اندھا پن، فالج کا علاج	67	آنکھوں کی سرفی دور کرنے کے لئے
73	دانتوں کے درد کا خاتمہ	67	آنکھ میں پانی اتر آنا
74	چہرے کی شادابی کا علاج		قونج (وہ درد جو پہلی کے نیچے ہوتا ہے) کا



85	مرض سے شفا	74	اگر سر کے بال گرتے ہوں
85	جملہ امراض کا شہد سے علاج	74	کان کے درد سے نجات کے لئے
86	دل و دماغ، اور حافظہ کی کمزوری کا علاج	74	کمر کے درد سے چھٹکارے کے لئے
86	بال جھڑنا، نزلہ و زکام، قوت باہ کا علاج	74	جوڑوں اور گھٹنوں کا درد ختم کرنے کیلئے
	دبلے جسم، طبیعت میں بے چینی، سستی، دم گھٹنا	74	گیس کی بیماری سے نجات
86	کا علاج	75	ریڑھ کی ہڈی، جوڑوں کے درد سے نجات
87	آنکھوں کی مختلف بیماریوں کا علاج	75	بھوک کی زیادتی کا علاج
87	بطنی درد، نمونیا، کھانسی کا علاج		باب سوم
	بھوک، پاگل پن، دانتوں، قبض، گردے،		قرآن و سنت کی روشنی میں غذاؤں کی
88	پیشاب کی رکاوٹ کا علاج	76	افادیت اور ان سے علاج
	السر، دیگر زخم، پھوڑے پھنسیوں، جگر، عرق	77	حضور (ﷺ) کا دوا استعمال فرمانا
88	النساء، شوگر کا علاج	79	شہد
	امراض نسواں، جوڑوں کا درد، گلے کی گھٹیوں	79	احادیث مبارکہ کی روشنی میں شہد کی افادیت
89	کا علاج	80	بھلائی کا عنصر
91	خالص شہد کی پہچان	81	ہر بڑی بیماری سے نجات
92	شہد کے بحرب و آزمودہ آسان نسخہ جات	81	شفا کے دو مظہر
93	پیٹ کی اصلاح کے لئے	81	شہد کا شربت
93	بچوں کے کان بہنا	81	شہد کا تحفہ
93	آواز کا بیٹھ جانا	81	شہد اور گھی کا قالودہ
93	سینے کے امراض	82	شفاء کے تین ذرائع
93	منہ کی بدبو	82	شہد کی پسندیدگی
94	امراض کا شافی علاج	82	شہد سے علاج
94	قوت باہ میں اضافہ		اسہال (دست، ntery, Cholera,
94	پرانے زخموں کے لئے مرہم	82	(Dyse) کا علاج
94	جسمانی کمزوری کا علاج	84	بیماری کی دوا
94	بچوں کی کھانسی	84	تمام بیماریوں کا علاج
94	تنگ پن کا علاج	84	بہترین علاج
95	دھمتی آنکھوں اور دھمتے مسوڑھوں کا علاج	84	پھنسی اور زخم کا علاج
95	زخموں کے لئے اکسیر	85	شفایابی

95	جوڑوں، جھڑتے بالوں، گھٹیا، بچھو کے کانٹے	95	بالوں کی حفاظت
110	کاج علاج	95	گرتے بالوں کا علاج
111	کھجور	95	نہرے (ایک قسم کا گھٹیا) کا علاج
112	احادیث مبارکہ کی روشنی میں	96	پھیپھڑوں کے امراض
113	گھر میں کھجوروں کا ہونا	96	انجیر
113	کھجوریں بطور سائل	96	قرآن کریم کی روشنی میں
114	نیم پکی ہوئی کھجوریں تناول فرماتا	97	احادیث مبارکہ کی روشنی میں
114	کھجور کے درخت کی مثال	98	مرض ٹولنج (بڑی انتڑی کا درد) سے بچاؤ
115	پرانی کھجور کے ساتھ تازہ کھجور	98	انجیر کی طبی افادیت
115	کھجوریں اور گلڑی	101	انجیر سے خشک بوا سیر کا علاج
115	رات کا کھانا	102	خونی بوا سیر کے 4 علاج
116	کھجور سے افطاری	102	انجیر کے 33 مدنی پھول
116	دعوت ولیمہ	104	زیتون
116	بیٹھ کر کھجوریں تناول فرماتا	105	زیتون کی پہچان
117	کھجوریں کھول کر دیکھنا	106	زیتون کا تیل
117	کھجوریں اور مکھن	106	مبارک درخت
117	ادب کا لحاظ	107	فائدہ مند تیل
117	امراض قلب کا علاج	107	روحانی زیتون بطور سائل
118	زہر اور جادو سے بچاؤ	107	بیماریوں سے شفا
118	ہر بیماری کا علاج	107	شیطان کی دوری
119	زہر اثر نہ کرے		ذات الجنب : Pneumonia (پہلی کا درد) کا علاج
199	مرض ٹولنج (بڑی انتڑی کا درد) سے نجات	108	زیتون کی طبی افادیت
119	پیٹ کے کیڑوں کا خاتمہ	108	امراض چشم، دائمی قبض، پیٹ، آنتوں،
119	زہر سے شفاء		ایگزیمیا چنبل (داد جیسی بیماری) کا علاج
119	دبے پن کا علاج	108	بوا سیر، مردانہ کمزوری، زخم، معدے کی گرمی کا علاج
120	احتیاط کی بات		
120	جملہ امراض کا کھجور سے علاج	109	
	ٹی بی، بخار، پائیوریا (PHYORRHEA)،	110	چہرے، دانتوں، مسوڑھوں کا علاج
121	دانتوں کی دیگر	110	قارچ، لقوہ، زہر، پتیش کا علاج



135	بہی (سرجل)	121	بیماریوں کا علاج
135	احادیث مبارکہ کی روشنی میں		دل کی بیماریاں، بلند پریش، اسہال، ہچکچ، کا
136	قلبی قوت اور خوشبودار سانس	121	علاج
136	حاملہ عورتوں کے لئے مفید	123	اتار
136	سینے سے بوجھ کا ہٹا	124	قرآن کریم کی روشنی میں
136	دل کی مضبوطی	125	احادیث مبارکہ کی روشنی میں
137	بہی کی طبی افاذیت	125	اتار کے اندورنی چھلکے
	اسہال، قبض، دماغی مرض، پیٹ، آنکھوں کا	126	اتار کی طبی افاذیت
137	اسر کا علاج		بھوک، طبیعت میں بے چینی، ہچکچ، قوت
	پاگل پن، طیریا، بخار، ہیضہ، مردانہ کمزوری،	127	باہ، پائیوریا کا علاج
137	دل کی شریانوں کی رکاوٹوں کا علاج		بواسیر، قبض، آنکھوں کی سوزش، پیٹ کے
139	ہیر	128	کیزے
139	قرآن کریم کی روشنی میں	128	دائگی بخار، طیریا کا علاج
139	احادیث مبارکہ کی روشنی میں		زخم، پیٹ و ہچکچوں کے امراض، معدہ، جگر،
140	ہیری کے درخت کی خصوصیات	129	مٹانے کی گرمی کا علاج
140	ہیری کے پتے	130	اورک
140	ہیر کا پھل	130	قرآن کریم کی روشنی میں
141	ہیری کی طبی افاذیت	131	حدیث مبارکہ کی روشنی میں
144	تریوز	131	اورک کی طبی افاذیت
144	احادیث مبارکہ کی روشنی میں		دمہ، پٹھوں اور جوڑوں کا درد، بخار طیریا،
145	کھانا اور مشروب	131	مٹانے، گردوں کا علاج
145	کھجوروں کے ساتھ تریوز		ہیضہ، آواز کی خرابی، گلے کی خراش، خون کی
145	تریوز کی ٹھنڈک، کھجور کی گرمی	132	تالیوں کی رکاوٹوں کا علاج
145	تریوز اور کھجور		دل کی کمزوری، بلند پریش، جگر، پیٹ، دائگی
145	پیٹ کی صفائی	132	قبض کا علاج
146	تریوز کی طبی افاذیت		دماغ کی کمزوری، معدہ کی گرمی، دائگی گرمی،
	پیٹ کے تمام امراض، قوت باہ، معدہ، جگر،	133	رتع، ہادی گیس، بلغم کا علاج
146	پیٹ کے کیزے، کا علاج		ہچکچ، نظام ہضم کی خرابی، مرض کچکی، نزلہ
	قبض، مٹانے، گردے کی پتھری، چیشاب کی	133	زکام، قوت باہ کا علاج

157	چہرے کے داغ و جھبے کا علاج	جلن، بھوک، وزن میں کمی، بد ہضمی، سوجن
	جوؤں سے نجات، جلی ہوئی جلد، داد، چنبیل کا	کا علاج
159	علاج	خوش شریف
	رحم کی خرابی، دائمی قبض، بواسیر مسدے	احادیث مبارکہ کی روشنی میں
160	(گانٹھ) اسہال، پتیش کا علاج	مریض کیلئے فائدہ مند
161	دودھ	جو کی روٹی
162	قرآن کریم کی روشنی میں	قوت و طاقت کے لئے
162	دودھ کی نہریں	پسندیدہ روٹی
162	خوشگوار خالص دودھ	خوش شریف کی روٹی بھی پیٹ بھرنے کھائی
163	احادیث مبارکہ کی روشنی میں	خوش شریف کی روٹی
163	گائے کے دودھ سے علاج کرو	جو کی روٹی بھتی نہیں تھی
163	اونٹنی کا دودھ	جو کے دانے کے برابر ایمان
164	بکری کا دودھ	صدقہ فطر
164	دودھ کی لٹی	جو کے ستو
165	دودھ غذا بھی دوا بھی	جو کے طبی خواص
165	ضروری بات	معدے کی جلن، آنسوؤں کا السر، دل کی گرمی،
165	دائیں طرف سے تقسیم کرنے کا حکم	پیشاب میں خون، گردے کی پتھری علاج
165	گائے کا دودھ مفید ہے	خون کی خرابی، پھوڑے، بھنسی، پیشاب کی
166	بکری کا دودھ	تالیوں کی سوزش، جسم کی گرمی،
166	دودھ کی چکناٹی	یرقان (Jaundice) کا علاج
166	بنیادی غذا	پٹھوں کی کمزوری، بد ہضمی، مسوڑھوں، قوت
167	دودھ کی طبی افادیت	حافظہ بلیان کا علاج
167	پیٹ کی بیماری کا علاج	چندر
169	تیزابیت کا خاتمہ	خوشی کی وجہ
	یرقان (Jaundice) اور جسمانی کمزوری کا	چندر کا سالن
169	علاج	چندر کی طبی افادیت
169	دودھ سے جملہ امراض میں افادہ	امراض جلد، آنکھوں کی جلن، سوزش،
171	سنگترہ	جوڑوں کا درد کا علاج
	سنگترا، چکوترا، سنترہ، کینو، مالٹا، نارنگی کی	مرگی، پیشاب کی رکاوٹ، جھڑتے ہال،



وضاحت	171	احادیث مبارکہ کی روشنی میں کلونجی کی افادیت	183
احادیث مبارکہ کی روشنی میں	171	ہر بیماری کا علاج	184
سنگترہ (Citron) کی طبی افادیت	172	ہر مرض کے لئے شفا	184
چہرے کے کیل مہاسے، چھائیوں، شوگر،		بہترین علاج	185
معدے کی گرمی، گیس، متلی، اسہال، یرقان کا		موت کے سوا ہر بیماری کا علاج	185
علاج	172	کلونجی غذا بھی شفا بھی	185
سرکہ	174	دماغی امراض سے بچاؤ	186
احادیث مبارکہ کی روشنی میں	174	بندناک کھل جائے	186
بہترین سالن	174	نسیان کا علاج	186
عمدہ سالن	175	بواسیر کے لئے مفید	186
سرکہ کی طبی افادیت	175	پیٹ کے امراض میں	187
امراض پیٹ، یرقان (Jaundice)، خون کی		پتھری کا اخراج	187
کمی، امراض تلی، مسوڑھوں، دانتوں کا علاج	175	بھوک بڑھانے کے لئے	187
کمزور جسم، مٹانے کی پتھری، ہیضہ، زہریلے		موٹا پادور کرنا	187
اثر، پٹھوں کی اکڑاہٹ کا علاج	177	دودھ میں اضافہ	187
کاسنی	178	دانتوں اور مسوڑھوں کے درد میں فوری آرام	187
احادیث مبارکہ کی روشنی میں	178	کلونجی سے جملہ امراض میں شفاء	188
کاسنی کی طبی افادیت	179	کلونجی کے 19 مدنی پھول	191
سحر اور زہر سے نجات	180	گکڑی یا کھیرا	192
جگر، مٹانے کی نالیوں کی رکاوٹ، پیٹ کی		قرآن وحدیث کی روشنی میں	193
سوزش، دائمی سر درد، مائینولیا، ہلیم، کھانسی کا		گکڑی یا کھیرے سے مختلف بیماریوں کا علاج	194
علاج	180	کدو	196
بد ہضمی، معدے، جسم کی گرمی، امراض		قرآن حکیم کی روشنی میں	197
نسواں، خون کی شریانوں، حلق کی سوزش،		حضرت یونس علیہ السلام کا معجزہ	197
یرقان، بے خوابی، زہر کا علاج	181	احادیث مبارکہ کی روشنی میں	197
دمہ، بھوک نہ لگنا، پیٹ کے امراض، سوجن،		کدو کا سالن	198
کمزوری کا علاج	182	دماغی تقویت کے لئے	198
کلونجی	183	کدو کے ٹکڑے	199
کلونجی کی کاشت، مزاج اور خوراک	183	دماغ کی قوت میں اضافہ	199

211	پشت کا گوشت	199	دلوں کی مضبوطی
211	بونگ کا گوشت	199	کدو کی پسندیدگی
212	مسجد میں گوشت کھانا	199	کدو زیادہ کھانا
212	حباری کا گوشت	200	کدو شریف سے مختلف بیماریوں کا علاج
212	بہترین سالن	200	سمق کی وضاحت
212	خشک گوشت		سر درد، گھبراہٹ، جنون، جگر، معدے کی گری
213	گوشت قوت سماعت کو بڑھاتا ہے	200	جلن اور پیٹ کا علاج
213	گوشت کھانے کی ایک ادا		پیٹ کے امراض، متلی، قے، جسم کی سوزش،
213	گردے اور بتلی سے نفرت کا اظہار		خون کی خرابی، پھوڑے پھنسی، یرقان،
213	گوشت کی طبی افادیت	201	گردوں کے درد و پتھری کا علاج
214	قوت چٹائی، اور جسم کی ستر طاقتیں	202	کھمبی
	بکری، گائے، مرغ کے گوشت سے متعلق	203	آنکھوں کے امراض کے لئے شفا
214	کچھ معلومات	203	جنت کا تبسم فرمانا
216	مچھلی	203	من و سلوی
	شارک (Shark) و دھیل (Whale) مچھلی	204	کھمبی کی اقسام
216	کھانا بھی حلال ہے		پلکوں کے گرتے بالوں، دائمی کھانسی، بھغم، ٹی
217	جھینکا کھانے سے چمنا بہتر ہے		بی، بخار، ہرنیا (Hernia) امراض چشم اور
217	قرآن پاک کی روشنی میں	204	امراض نسواں کا علاج
217	احادیث مبارکہ کی روشنی میں	206	کثرت استعمال سے احتیاط
219	عزرائی مچھلی	207	گوشت
220	مچھلی کی طبی افادیت	207	قرآن کریم کی روشنی میں
220	مچھلی سے مختلف بیماریوں کا علاج	209	احادیث مبارکہ کی روشنی میں
221	منفی	209	بکری کا شانہ
221	قرآن وحدیث کی روشنی میں	209	کھانوں کا سردار
222	جنت کی نعمت	210	بھنا ہوا گوشت
222	اہل عقل کے لئے دلیل	210	دستی کا گوشت
222	فرمان نبوی صلی اللہ علیہ وسلم	210	بکری کا گوشت
223	منفی کے اکیس دانے	210	مرغی کا گوشت
223	منفی کے گودے میں شفا	211	بکری کا گوشت تادل فرمانا



223	اجیر کے پانچ حروف کی نسبت سے نیند کے	مغلی کا شربت
239	5 علاج	مغلی اور کھجور
224	"آٹھ جہتیں" کے آٹھ حروف کی نسبت سے	مغلی کے طبی فوائد
239	جس کو نیند نہ آتی ہو اس کے لئے 8 علاج	معدہ کی گرمی، غصہ کی زیادتی، ناخوشی اور
241	نیند لانے والا حریذہ شربت	اعصاب کی کمزوری، پھیپھڑوں، مثانے، طلق
241	نیند لانے کا سانس کے ذریعے علاج	اور گلے کے امراض کا علاج
241	نیند زیادہ ہوتی ہو تو	سناہ، سکوت
242	قبلہ رخ بیٹھنے سے پٹائی تیز ہوتی ہے	مہندی
242	آنکھوں کا لہجہ چورن	باب چہارم
243	آنکھوں کا مریض اور مچھلی	روزمرہ کے آسان علاج
243	عینک کے نمبر کم کرنے کے لئے	بیماریوں سے بچنے کا جواب نسخہ
230	با اتمام حشمت کے دس حروف کی نسبت سے	طویل عرصہ جوان رہنے کا نسخہ
243	زہریلے جانوروں کے کاٹے کے 10 علاج	خون نیست اور اس کی احتیاطیں
243	سانپ کچھو وغیرہ سے پناہ کا آسان وظیفہ	استعمال میں داخل ہونا پڑے تو
231	"یارب شفا عنایت فرما" کے سولہ حروف کی	ہو اسے علاج
245	نسبت سے جلدی امراض کے 16 علاج	دھوپ کی اہمیت
245	پھوڑے اور زخم کارو روحانی علاج	ایگزوسٹ فین
246	خاک مدینہ اور خاک وطن	سورج کی کرنوں کا کمال
247	خارش کی بہترین حکایت	شیشے سے چھن کر آنے والی دھوپ
234	ام عطاری کی خارش کیسے ٹھیک ہوگی	بچوں کی بیماری
247	مہندی سے علاج کے بارے میں اعلیٰ حضرت	گھروں میں دھوپ نہ آنے کا نقصان
247	علیہ الرحمۃ کا ارشاد	بچے میں ریکٹس (Rickets) کی علامت
248	خارش کا خوش ذائقہ طوطہ	ریکٹس کے 14 نقصانات
248	خسٹل کے ذریعے خارش کا علاج	آپریشن سے بچنے آنے کی وجہ
248	سردی میں ہاتھ پاؤں پھیننے کا علاج	بچوں کو اٹھارے کی زردی کھلائیے
248	بدن کے داغ دھبوں کا علاج	دھوپ حاصل کرنے کا طریقہ
249	ٹنگ خارش	موٹاپے کا علاج
249	تر خارش	موٹاپے کا بہترین علاج
250	گرمی دانتوں کا علاج	سفر کے ذریعے علاج

خدا کے تین حروف کی نسبت سے آواز بیٹھ		”حرم“ کے تین حروف کی نسبت سے سر میں	
262 جائے تو تین علاج	250	خسکی کے 3 علاج	
262 گلابیٹھ گیا ہو تو	250	درد کا روحانی علاج	
”غوث اعظم“ کے سات حروف کی نسبت		المدینہ کے سات حروف کی نسبت سے دل	
262 سے منہ کے چھالے کے 7 علاج	251	کی بیماریوں کے 7 علاج	
263 کینسر	252	درد دوسرے کا علاج	
263 منہ کے کینسر کا ایک سبب		یا اللہ کے چھ حروف کی نسبت سے آدمی سر	
”یا نبی“ کے پانچ حروف کی نسبت سے	253	کے درد کا علاج	
264 برے خوابوں کے 5 دینی علاج		یا رب کریم کے آٹھ حروف کی نسبت سے درد	
264 ہیلیا (برقان) کے 2 علاج	254	سر کے 8 علاج	
265 بدزبانی کا علاج		”مدینہ“ کے پانچ حروف کی نسبت سے دائمی	
”نبی کا کرم“ کے آٹھ حروف کی نسبت سے	255	نزلے کے 5 علاج	
265 شوگر کے 8 علاج	258	نزلے کا دوسرا علاج	
266 دانتوں کی مضبوطی کے راز کی حکایت	258	نزلہ کھولنے کے لئے	
266 دانتوں اور کانوں کی حفاظت کا آسان طریقہ	256	بواسیر اور اس کے بعض اسباب	
267 دانت کمزور ہونے کی ایک وجہ	257	زخموں سے بواسیر کا علاج	
267 دانتوں کے درد کے دو علاج	257	گردہ کی پتھری	
”کھ“ کے تین حروف کی نسبت سے دانتوں	257	گردے کے درد کے 2 علاج	
267 کا پیلاہن دور کرنے کے 3 علاج	257	دمہ اور سانس پھولنا	
”ہلیج“ کے چار حروف کی نسبت سے پائیدار یا	257	معدہ میں زخم	
268 (دانتوں سے پیپ آنے) کے 4 علاج	258	جگر یا معدہ کے تمام امراض کے لئے	
268 دانتوں کے تمام امراض کا علاج	258	ہائی بلڈ پریشر	
269 مسواک کرنا سنت ہے کے چودہ حروف کی	259	چاول بلڈ پریشر میں مفید ہیں	
نسبت سے مسواک کے 14 دینی پھول		پرہیز میں آدھا علاج ہے“ کے اٹھارہ حروف	
”غوث“ کے تین حروف کی نسبت سے	259	کی نسبت سے کھانسی کے 18 علاج	
270 دانتوں کی حفاظت کے 3 دینی پھول		یا اللہ کے چھ حروف کی نسبت سے ہچک کے	
”کعبہ“ کے چار حروف کی نسبت سے منہ کی	281	6 علاج	
270 بدبو کے 4 علاج		کرم کے تین حروف کی نسبت سے ہاتھ	
271 دانتوں کو بیماری سے بچانے کا بہترین نسخہ	281	سن بوجھانے کے 3 علاج	

پیشاب میں جلن کے 4 علاج	271	"یا مصطفیٰ" کے سات حروف کی نسبت سے
میٹھے پیشاب کا علاج	272	بخار کے 7 مدنی علاج
بار بار پیشاب آنے کے 5 علاج	272	بڈیوں سے علاج کے مدنی پھول
پیشاب رک رک کر آنے کے 4 علاج	273	"رحیم" کے چار حروف کی نسبت سے پیٹ
پیشاب میں خون	273	کے درد کا علاج
پیشاب میں دھات	273	"حبیب" کے چار حروف کی نسبت سے بچوں
غیند میں پیشاب نکل جانا، جریان، احتلام	274	کے پیٹ کے درد کے چار علاج
عورت کے بار بار پیشاب آنے کا علاج	274	پیٹ کی جلن کے دو علاج
اگر مرد کو شہوت تنگ کر دے	274	پچش
معدہ بیمار ہونے کی پہچان	274	پیٹ میں کیڑے
باضمہ کیسے درست ہو؟	274	قے کے فوائد و نقصانات
بھوک نہ لگتی ہو تو 2 علاج	275	"غریب نواز" کے آٹھ حروف کی نسبت سے
بد ہضمی کے 2 علاج	275	قے بند کرنے کے 8 علاج
گیس اور بد ہضمی کا ایسی علاج	276	پاگل پن
باضمہ کا من بھاتا علاج	276	پاگل پن کا علاج
باضمہ دار چٹنی بنانے کا طریقہ	276	سر میں تنج کے 4 علاج
قبض کے تین اسباب	277	"رب" کے دو حروف کی نسبت سے کمزوری
"دل مدینہ بنا لیا ہم نے" کے سترہ حروف کی	277	کے 2 علاج
نسبت سے قبض کے 17 علاج	277	رات کا کھانا کھانے کا ناکدہ
"رضا" کے تین حروف کی نسبت سے بے	278	مٹانے کی پھری کا علاج
ہوشی کے 3 علاج	278	"غم مدینہ" کے سات حروف کی نسبت سے
"آپ کوڑ" کے چھ حروف کی نسبت سے	279	تیزابیت (سینے کی جلن) کے 7 علاج
جوڑوں کے درد کے 6 علاج	280	"شفاء" کے تین حروف کی نسبت سے دمہ
بڈی جوڑے کے لئے	280	کے 3 علاج
نکسیر پھوٹنے کا علاج	280	"فضل" کے تین حروف کی نسبت سے دمہ
ناک کی بڈی بڑھی ہوئی ہو تو	280	کے حملے کے وقت (کرنے کے) 3 علاج
کان کے درد کے 2 علاج	281	انگلی کٹ جائے تو
کان میں کیڑا گھس جائے تو	281	کان کا ناکالنے کا طریقہ
بخار کے علاج کی حکایت	281	"محمد" (صلی اللہ علیہ وسلم) کے چار حروف کی نسبت



نسبت سے 16 گھریلو علاج اور کارآمد	292	سے جل جانے کے 4 علاج
مدنی پھول	307	"رحمت" کے چار حروف کی نسبت سے ممکن
سانپ، بچھو، کنکھو، کنکھو، کنکھو اور چوٹیوں سے نجات	292	دور کرنے کے 4 علاج
کے طریقے	309	بیماریوں سے حفاظت کے لئے
سانپ	309	حیض کی خرابی کے نقصانات
بچھو	310	حیض کی خرابی اور ڈراؤنے خواب
کنکھو	310	کثرت حیض کے دو علاج
پٹو	310	ماہواری کی خرابیوں کے تین علاج
چوٹیاں	310	حیض بند ہونے کے 3 علاج
کپڑوں اور کتابوں کا کپڑا	311	حیض کے درد کا علاج
باب پنجم		"یا خدا" کے پانچ حروف کی نسبت سے
نماز کے ذریعے علاج	312	بانجھ پن کے 5 علاج
نماز اور جدید سائنسی انکشافات	313	حاملہ کی تکالیف کے 6 علاج
نماز اور ورزش	313	حسین و عظیمہ اولاد کے لئے
نماز سے بیماریوں کا علاج	314	ایام حمل کے لئے بہترین عمل
قیام اور سائنسی تحقیق	314	حمل میں تاخیر
رکوع اور جدید سائنس	314	اگر پیٹ میں بچہ ٹیزھا ہو گیا ہو تو
سجدہ اور جدید سائنس	314	سفید پانی
سلام پھیرنا اور جدید سائنس	315	"یا فاطمہ" کے سات حروف کی نسبت سے
نماز تہجد اور جدید سائنسی تحقیق	315	حمل کی حفاظت کے 7 علاج
فجر کا وقت اور جدید تحقیق	299	لیکچر یا کا علاج
(حفظانِ صحت کیلئے بہت مؤثر ہے)	315	عرق النساء کے دو علاج
ظہر کا وقت اور جدید تحقیق	316	دبلی مرخی کے فوائد
عصر کا وقت اور جدید تحقیق	316	گھریلو جگڑوں کا علاج
مغرب کا وقت اور جدید تحقیق	317	"شریعت و سنت کی پابندی کرنے میں نجات
عشاء کا وقت اور جدید تحقیق	317	ہے" کے تین حروف کی نسبت سے
وضو اور سائنسی تحقیق	318	30 غلطیوں کی نشاندہی
وضو اچھی صحت کا بہترین نسخہ	318	49 انتہائی کارآمد مدنی پھول
وضو کے تین اہم فوائد	318	"مخاطب آدمی سدا سکھی" کے سولہ حروف کی

330	شریعت کی مخالفت کے نقصانات	321	انسانی جلد کے متعلق حسی خصوصیات
	عورتوں کے باریک لباس کے نقصانات اور	323	وضو کا بچا ہوا پانی اور سائنسی ریسرچ
330	جدید سائنس		باب ششم
330	جدید سائنسی انکشافات	324	سختوں کے ذریعے علاج
330	الیکٹرو لائٹ ریز کے نقصانات		ٹیک لگا کر کھانے کے نقصانات اور سائنسی
330	درس اصلاح	325	تحقیق
	تھک لباس کے نقصانات اور وبال، سائنسی		زیادہ کھانے کے نقصانات اور جدید سائنسی
331	تحقیق	325	تحقیق
331	درس اصلاح		کھانے کے بعد پانی پینے کے نقصانات اور
331	شراب کے نقصانات اور جدید سائنسی تحقیق	326	سائنسی تحقیق
	شراب کا اعصابی نظام پر اثر اور جدید سائنسی	326	جدید سائنسی تحقیق
332	انکشافات		ڈاڑھی منڈوانے کے نقصانات اور جدید
333	بیوٹی رپورٹ کے انکشافات	326	انکشافات
	میک اپ کے نقصانات اور سائنسی	327	غصے کی تباہی اور جدید سائنسی تحقیق
333	انکشافات	327	جدید سائنسی انکشافات
334	کھیلوں کے نقصانات اور تحقیق	328	جھوٹ کے نقصانات اور سائنسی انکشافات
335	جدید تحقیق	329	جدید سائنسی انکشافات

## عرض مؤلف

الْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى رَحْمَةِ  
لِلْعَالَمِينَ أَمَّا بَعْدُ

فَاعُوْذُ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيْمِ  
بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ

یہ کتاب چھ ابواب پر مشتمل ہے، پہلے باب میں ہم نے قرآن کریم و فرقان حمید کی آیات سے امراض کا علاج اور دوسرے باب میں وظائف اور دعاؤں سے علاج، تیسرے باب میں غذاؤں سے علاج، چوتھے باب میں روزمرہ کے آسان علاج، پانچویں باب میں نماز کے ذریعے علاج، چھٹے باب میں سنتوں سے علاج بیان کیا گیا ہے۔  
اللہ تبارک و تعالیٰ اس کاوش کو اپنی بارگاہ میں قبول فرمائے اور اس سے امت مسلمہ کو استفادہ کرنے کی توفیق عطا فرمائے۔



## انتساب

ہم اس کتاب کو سرور و جہاں شاہ کون و مکاں ﷺ کی طرف منسوب کرتے ہیں۔ اور اس کا ثواب بالخصوص سرکار ﷺ اور آپ ﷺ کی ساری امت کے لئے ایصال کرتے ہیں۔ اور دعا کرتے ہیں کہ اللہ تعالیٰ اس کتاب سے امت مسلمہ کو استفادہ کرنے کی توفیق عطا فرمائے۔ اور ہمارے لئے ذریعہ نجات بنائے۔ آمین

صَلُّوْا عَلَی الْحَبِیْبِ  
صَلِّی اللہُ عَلَی مُحَمَّد

## ❖ درود پاک کے صدقے مرض سے نجات

بعض صلحاء میں سے ایک صاحب کو پیشاب بند ہونے کا عارضہ لاحق ہو گیا۔ انہوں نے خواب میں عارف باللہ حضرت شیخ شہاب الدین بن ارسلان رحمۃ اللہ تعالیٰ علیہ کو جو بڑے زاہد اور عالم تھے، دیکھا اور ان سے اپنے مرض کی شکایت و تکلیف بیان کی۔ انہوں نے فرمایا، تم عمدہ، تجربہ شدہ نسخے سے کیوں غافل ہو، یہ درود شریف پڑھا کرو:

اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَى رُوحِ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ فِي الْأَرْوَاحِ وَصَلِّ وَسَلِّمْ عَلَى جَسَدِهِ فِي الْأَجْسَادِ وَصَلِّ وَسَلِّمْ عَلَى قَبْرِهِ فِي الْقُبُورِ

خواب سے بیدار ہو کر ان صاحب نے اس درود شریف کو کثرت سے پڑھا اور ان کا مرض جاتا رہا۔ (فضائل درود شریف، صفحہ ۵۷)

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ صَلَّى اللَّهُ عَلَى مُحَمَّدٍ

## ❖ ہر بیماری کی دوا ہے

اللہ تبارک و تعالیٰ ہی حقیقت میں شافی الامراض یعنی بیماریوں سے شفاء دینے والا ہے سبھی جانتے ہیں کہ بعض اوقات بڑے بڑے ماہر طب بہتر سے بہترین دوائیں دیتے ہیں مگر ”مرض بڑھتا گیا جوں جوں دوا کی“ کے مصداق مرض میں مسلسل اضافہ ہوتا رہا اور بالآخر مریض دم توڑ دیتا ہے۔ مسلم شریف میں ہے کہ ”اللہ عز و جل کے حبیب (ﷺ) کا فرمان صحت نشان ہے کہ ”ہر بیماری کی دوا ہے جب دوا بیماری تک پہنچا دی جاتی ہے تو اللہ عز و جل کے حکم سے مریض اچھا ہو جاتا ہے۔“

(صحیح مسلم شریف حدیث ۲۲۰۳، ص ۱۲۱، دار ابن حزم بیروت)



## ❁ کوئی مرض لا علاج نہیں

اس حدیث پاک سے ڈاکٹروں کے اس قول کی بھی تردید ہوگئی کہ کینسر یا فلاں بیماری لا علاج ہے یقیناً بڑھا پے اور موت کے سواء کوئی ایسی بیماری ہی نہیں جس کی دواء نہ ہو ہاں یہ الگ بات ہے کہ کئی امراض کا علاج اطباء اب تک دریافت نہیں کر پائے بہر حال رب ذوالجلال جل جلالہ چاہے تو دواء شفاء کا ذریعہ بنے ورنہ عین ممکن ہے کہ وہی دواء موت کا سبب بن جائے اور یہ بھی اکثر دیکھا گیا ہے کہ ماہر ڈاکٹر کی طرف سے ملنے والی درست دواء کے باوجود کسی مریض کو منفی اثر (RE ACTION) ہو جاتا ہے اور وہ مزید بیمار، معذور یا فوت ہو جاتا ہے پھر بعض لوگوں کی جہالت کے باعث بے چارے ڈاکٹر کی شامت آ جاتی ہے۔

## ❁ شفا ملنے نہ ملنے کا راز

مفسر قرآن، حکیم الامت حضرت مفتی احمد یار خان نعیمی علیہ الرحمۃ السنان مذکورہ حدیث پاک کے تحت مرآۃ شرح مشکوٰۃ جلد 6 صفحہ 214 پر صاحب مرقاۃ رحمۃ اللہ تعالیٰ علیہ کے حوالے سے نقل فرماتے ہیں کہ ”جب اللہ عزوجل کسی بیماری کی شفا نہیں چاہتا تو دواء اور مرض کے درمیان ایک فرشتے کے ذریعے آڑ کر دیتا ہے جس کی وجہ سے دواء مرض پر واقع نہیں ہوتی جب شفاء کا ارادہ ہوتا ہے تو وہ پردہ ہٹا دیا جاتا ہے جس سے دواء مرض پر واقع ہوتی ہے اور شفاء ہو جاتی ہے۔“

(مرقاۃ المفاتیح، ج ۸، ص ۲۸۹، تحت الحدیث ۳۰۱۰ دار الفکر بیروت)

## ❁ طب یقینی نہیں ظنی ہے

اس کتاب میں جو بھی طبی علاج تجویز کئے گئے ہیں وہ یقینی نہیں ہیں بلکہ سارے کا سارے کا سارا طب ہی ظنی یعنی اس میں غلطی کا امکان رہتا ہے ہر دواء ارادۃ الہی عزوجل کے تابع ہے اگر شفاء مل جائے تو دواء کا کمال نہیں رب متعال عزوجل کا رحم و کرم اور جو دنوال

ہے اگر شفاء نہ ہو یا خدا نخواستہ مزید نقصان ہو جائے تب بھی اللہ عزوجل کی رضا پر راضی رہے اکثر نسخہ جات مختلف کتابوں سے اور بعض اپنے تجربات کی روشنی میں تحریر کئے ہیں۔ الحمد للہ عزوجل غرض و غایت خدمت امت اور اس کے ذریعے حصول رضائے رب العزت جل جلالہ ہے امت کی خیر خواہی بڑے ہی ثواب کا کام ہے کہ ”خیر الناس انفعہم للناس“ یعنی بہترین شخص وہ ہے جو لوگوں کو فائدہ پہنچائے۔

(الجامع الصغیر للسیوطی ص ۲۳۶ حدیث ۳۰۳۳۳ دارالکتب العالمیہ بیروت)

اللہ کے پیارے حبیب حبیب لبیب ہم گناہوں کے مریضوں کے طبیب عزوجل و (ﷺ) کا فرمان منفعت نشان ہے کہ ”جو کوئی تم میں سے اپنے بھائی کو نفع پہنچا سکتا ہو تو اس کو نفع پہنچانا چاہیے۔“ (صحیح مسلم حدیث ۲۱۹۹، ص ۱۲۰۸)

### ❖ سنا سنا یا علاج، خطرناک ثابت ہو سکتا ہے

علاج کے لئے کسی ایک طبیب کو مستقلاً مخصوص کر لینا چاہیے وہ آپ کے طبعی مزاج سے واقف رہے گا تو علاج جلد ہو سکے گا اور منفی اثرات کے خطرات بھی کم رہیں گے ورنہ خواہ مخواہ جدا جدا طبیبوں کے پاس جائیں گے تو وہ نئے نئے نسخے آزمائیں گے اس طرح آپ کا پیسہ اور وقت دونوں برباد ہوتے رہیں گے اسی طرح کتابوں یا لوگوں کے بتائے ہوئے نسخوں کے مطابق علاج کرنا بھی خطرناک ثابت ہو سکتا ہے کہ مثل مشہور ہے ”نیم حکیم خطرہ جان“۔ ساتھیو! ساتھ میں یہ بھی خاص تاکید ہے کہ اس کتاب میں دیا ہوا نسخہ اپنے طبیب سے مشورہ کئے بغیر استعمال نہ کیا جائے اگرچہ یہ نسخہ اسی بیماری کے لئے ہو جس سے آپ دوچار ہوں اس کی بنیادی وجہ یہ ہے کہ لوگوں کی طبعی کیفیات جدا جدا ہوتی ہیں ایک ہی دوا کسی کے لئے آب حیات کا کام دکھاتی ہے تو کسی کے لئے موت کا پیام لاتی ہے لہذا آپ کی جسمانی کیفیات سے واقف آپ کا مخصوص طبیب ہی بہتر طے کر سکتا ہے کہ آپ کو کون سا نسخہ موافق ہو سکتا ہے اور کون سا نہیں کیونکہ کہ کتاب میں علاج کے طریقے بیان کرنا اور ہے جبکہ کسی خاص مرض کا علاج کرنا اور۔

## ❖ کون سی دوا کس کے لئے نقصان دہ ہے

میں نے ایلو پیتھک ادویہ کے شعبہ سے وابستہ اپنے مرحوم بڑے بھائی جان سے سنا کہ جب پینسلین (PENICILLIN) کا انجکشن نیا نیا ایجاد ہوا تو لوگوں کو اس سے کافی شفا ملیں مل رہی تھیں مگر بعض مریض اسی کے متغی اثر (RE ACTION) کے سبب فوت بھی ہو جاتے تھے شوگر کے مریضوں کے لئے شکر اور میٹھی چیزوں والے فشار الدم (ہائی بلڈ پریشر) والوں کے نمک اور چکناہٹ والے اور دل کے مریضوں کے لئے گھی اور تیل والی دواؤں کے نسخے نقصان دہ ثابت ہو سکتے ہیں اسی طرح بعضوں کو کھجوروں اور چھوہاروں سے منہ میں چھالے پڑ جاتے ہیں اور کسی کو دودھ ہضم نہیں ہوتا۔

## ❖ کیا ہر مریض کے لئے شہد مفید ہے

شہد کو ہی لیجئے حالانکہ اس میں شفا ہے تاہم بعضوں کے وجود اس کو برداشت نہیں کرتے چنانچہ میرے آقا دمولیٰ حضرت امام اہلسنت مولانا شاہ امام احمد رضا خان علیہ رحمۃ الرحمن فتاویٰ رضویہ جلد 25 صفحہ 88 پر رد الحکار کے حوالے سے نقل فرماتے ہیں کہ ”جن مزاجوں (یعنی طبیعتوں) پر صفراء غالب ہوتا ہے شہد انہیں نقصان کرتا ہے بلکہ بارہا بیمار کر دیتا ہے حالانکہ (یعنی باوجود اس کے کہ) وہ (یعنی شہد) بھس قرآنی (دلیل قرآنی سے) شفاء ہے۔“ (رد الحکار ج ۱۰، ص ۵۰ دار المعرفۃ بیروت)

اعلیٰ حضرت امام اہلسنت شاہ امام احمد رضا خان علیہ رحمۃ الرحمن صفراء کی وضاحت کرتے ہوئے فرماتے ہیں کہ ”وہ زرد پانی کہ پتے میں ہوتا ہے جس کو صفراء کہتے ہیں۔“

(فتاویٰ رضویہ، ج ۲۰، ص ۲۳۸)

مرآۃ المناجیح جلد 6 صفحہ 218 پر دئے ہوئے مفسر شہیر حکیم الامت حضرت مفتی احمد یار خان علیہ رحمۃ المنان کے فرمان کا خلاصہ ہے کہ ”طب میں شہد کو دست آور (یعنی دست لانے والا) مانا گیا ہے لہذا دستوں (یعنی ڈائیریا یا لوز موٹن) میں شہد استعمال نہ کیا جائے۔“



❖ کیا احادیث میں بتایا ہوا علاج ہر ایک کر سکتا ہے

احادیث مبارکہ میں بیان کردہ علاج بھی اپنی مرضی سے نہیں کرنے چاہئیں بے شک سرکارِ مدینہ (ﷺ) کے فرامین والا شانِ حق اور حق ہی ہیں مگر جو علاج نبیوں کے سر تاج صاحب معراج (ﷺ) نے تجویز فرمائے ہیں ہو سکتا ہے وہ خاص خاص موقعوں موسموں کی مناسبتوں اور مخصوص لوگوں کے مزاجوں اور طبیعتوں کے موافق ہوں جیسا کہ حضرت مفتی احمد یار علیہ الرحمۃ المنان اس حدیث پاک ”لِی الْحَبَّةِ السَّوْدَاءِ شِفَاةٌ مِّنْ كُلِّ دَاءٍ إِلَّا السَّامَ“۔

یعنی کالا دانہ (کلونجی) میں موت کے سوا ہر بیماری سے شفاء ہے کیونکہ کلونجی گرم اور خشک ہوتی ہے لہذا مرطوب (یعنی تری والی) اور سردی کی بیماریوں میں مفید ہوگی آگے چل کر مزید فرماتے ہیں کہ یہاں مراد عرب کی عام بیماریاں ہیں (مرقاۃ) یعنی کلونجی عرب کی عام بیماریوں میں مفید ہے خیال رہے کہ احادیث شریفہ کی دوائیں کسی حاذق طبیب (یعنی ماہر طبیب) کی رائے سے استعمال کرنی چاہیئے (اہل عرب کی تجویز کردہ دوائیں) صرف (اپنی) رائے سے استعمال نہ کریں کہ ہمارے طبعی مزاج اہل عرب کے طبعی مزاج سے جدا گانہ ہیں۔ (مرآۃ ج ۶ ص ۲۱۶ ضیاء القرآن پبلی کیشنز مرکز الاولیاء لاہور)۔

❖ غیر طبیب کو علاج میں ہاتھ ڈالنا حرام ہے

پیارے بھائیو! بعض لوگ حقیقی معنوں میں باقاعدہ ڈاکٹر یا حکیم نہ ہونے کے باوجود کلینک یا مطب کھول کر مریضوں کا علاج شروع کر دیتے ہیں ایسا کرنا قانوناً جرم ہونے کے ساتھ ساتھ شرعاً بھی ممنوع ہے نیز ایک فن کا ماہر دوسرے فن کے طریق علاج کے مطابق مریضوں پر تجربات نہ کرے مثلاً ایلو پیتھی یا ہومیو پیتھی یا بائیو کیمی والے ڈاکٹر باقاعدہ سیکھے بغیر ایک دوسرے کے شعبے کی دواؤں سے اور یونانی طب (حکمت) کے مطابق علاج نہ فرمائیں اسی طرح جو جو حکیم صاحبان باقاعدہ ڈاکٹر نہیں ہیں وہ بھی جڑی بوٹیوں کے ساتھ ساتھ ڈاکٹری دوائیں مریضوں پر نہ آزمائیں میڈیکل اسٹور والے بھی اپنی اپنی سمجھ کے

مطابق مریضوں کو دوائیں نہ دیا کریں اور یوں بھی بغیر ڈاکٹر کی چٹھی کے دوا بیچنا قانوناً جرم ہے بعض لوگوں کی عادت ہوتی ہے کہ جہاں کسی مریض سے ملاقات ہوئی جھٹ کوئی نہ کوئی دوا یا نسخہ ارشاد فرما دیتے ہیں یا درکھے! جو ماہر طبیب نہ ہوں اس کو مریض کے علاج میں ہاتھ ڈالنا کارثواب نہیں بلکہ حرام اور جہنم میں لے جانے والا کام ہے اگر کوئی ایسا غیر ماہر طبیب کلینک یا دواخانہ کھول کر مریضوں کا علاج کرنے بیٹھ گیا ہو تو فوراً یہ ناجائز کام بند کرنا فرض ہے اور توبہ کے تقاضے بھی پورے کرنے ہوں گے ہاں غیر طبیب نے مطب یا دواخانہ کھول رکھا ہے مگر خود علاج نہیں کرتا بلکہ ماہر طبیب بٹھا رکھے ہیں تو کوئی مضائقہ نہیں ہے۔

### ✽ ماہر طبیب کی تعریف

میرے آقا و مولیٰ حضرت امام اہلسنت مولانا شاہ امام احمد رضا خان علیہ رحمۃ الرحمن نے فتاویٰ رضویہ جلد 24 صفحہ نمبر 206 پر ایک سوال کے جواب میں جو کچھ ارشاد فرمایا اس کا بعض حصہ آسان لفظوں میں پیش کرنے کی کوشش کرتا ہوں چنانچہ فرماتے ہیں کہ ”نا اہل یعنی جو پورا طبیب نہ ہو تو اس کو علاج میں ہاتھ ڈالنا حرام ہے اور اس کا ترک فرض“۔ جس نے فن طب کے باقاعدہ اصول اور طور طریقے سیکھے اور کافی مدت کسی طبیب حاذق یعنی ماہر طبیب کے مطب (دواخانہ) میں رہ کر کام کیا اور تجربہ حاصل کیا ہو اکثر مریض اس کے ہاتھ سے شفا پاتے ہوں اگرچہ مریضوں کو کم حصہ شفا پانے میں ناکام بھی رہتا ہو بے علم نا تجربہ کار یعنی نیم حکیم جو کہ تشخیص یعنی مرض کی شناخت اور علاج میں جس طرح کی فاش غلطیاں یعنی بڑی بڑی خطائیں کیا کرتے ہیں اس طرح کی بھولیں نہ کرنا ہو وہ لائق طبیب ہے ایسے ماہر طبیب سے بعض اوقات تشخیص یعنی مرض کی شناخت یا علاج میں غلطی واقع ہو جائے تو اس کو نا اہل نہیں کہا جائے گا کہ غلطی سے انبیاء علیہم الصلوٰۃ والسلام معصوم ہیں و بس۔ واللہ تعالیٰ اعلم۔

### ✽ علم طب کی دلچسپ حکایت

حضرت علی بن حسین واقف (علیہ رحمۃ اللہ الواحد) سے ایک نصرانی (کرچن) ڈاکٹر

نے کہا کہ ”تمہارے دین میں ”علم طب“ بالکل نہیں لہذا تمہارا دین ناقص ہے۔“ انہوں نے جواب دیا کہ ”ہمارے پیارے پیارے اللہ عزوجل نے سارے کا سارا علم طب قرآن کی اس آدھی آیت

كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا

ترجمہ کنزالایمان کھاؤ پیا اور حد سے نہ بڑھو۔ (پارہ ۸ سورۃ الاعراف ۳۱)

میں بیان فرمادیا ہے وہ ڈاکٹر بولا کہ تمہارے نبی نے بھی کیا کہیں علم طب کا تذکرہ کیا ہے؟ فرمایا طبیبوں کے طبیب اللہ کے حبیب حبیب لبیب عزوجل و (ﷺ) نے چند لفظوں میں سارا طب جمع فرمادیا ہے ارشاد فرمایا ہے کہ ”معدہ ساری بیماریوں کا گھر اور پرہیز سارے علاجوں کا سر ہے بدن کے ہر حصہ کو اس کا حق دو۔“ یہ سن کر نصرانی (کرچن) ڈاکٹر حیران ہو کر کہنے لگا کہ واقعی تمہارے قرآن اور تمہارے رسول نے جالینوس (جو کہ دنیا کا بہت بڑا طبیب گزرا ہے) کے لئے طب کا کوئی مسئلہ چھوڑا ہی نہیں سب کچھ بیان کر دیا۔ (تفسیر نعیمی پارہ ۸ ص ۳۹۳)



باب اول

# قرآن مجید کی آیتوں سے علاج





## ہر بیماری سے شفاء کاملہ

کنز العمال میں ہے: حضرت ابن مسعود رضی اللہ عنہ سے روایت کرتے ہیں کہ انہوں نے بیماری میں مبتلا آدمی کے کان میں کچھ پڑھا تو اسے افاقہ ہو گیا۔ آقا و جہاں اللہ علیہ السلام نے ارشاد فرمایا! تم نے اس کے کان میں کیا پڑھا؟ حضرت ابن مسعود رضی اللہ عنہ نے عرض کیا:

أَفَصَبْتُمْ أَكَمَا خَلَقْتُمْ عِبَادًا وَأَلَكُمُ الْيَمِينُ لَا تَرْجِعُونَ ۝ فَتَعَلَى اللَّهُ الْمَلِكُ الْحَقُّ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْكَرِيمِ ۝ وَمَنْ يَدْعُ مَعَ اللَّهِ إِلَهًا آخَرَ لَا بُرْهَانَ لَهُ بِهِ فَإِنَّمَا حِسَابُهُ عِنْدَ رَبِّهِ إِنَّهُ لَا يُفْلِحُ الْكَافِرُونَ ۝ وَقُلْ رَبِّ اغْفِرْ وَارْحَمْ وَأَنْتَ خَيْرُ الرَّاحِمِينَ ۝ (پارہ ۱۸ سورہ مؤمنون، آیت ۱۱۵-۱۱۸) (کنز العمال، ج ۱ ص ۵۸۹)

## آیات شفاء

وَيَشْفِ صُدُورَ قَوْمٍ مُّؤْمِنِينَ ۝ وَيَذْهَبُ غَيظُ قُلُوبِهِمْ (سورہ التوبہ آیت ۱۲، ۱۵)

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ ۚ وَهُدًى وَرَحْمَةً لِّلْمُؤْمِنِينَ ۝ (سورہ یونس، آیت ۵۷)

يَخْرُجُ مِنْ بَطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِّلنَّاسِ (سورہ النحل آیت ۶۹)

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ۚ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا ۝ (سورہ الاسراء آیت ۸۲)

وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ ۝ (سورہ الشعراء، آیت ۸۰، پارہ ۱۹)

قُلْ هُوَ الَّذِي أَنْصَا هُدًى وَشِفَاءً (سورہ نجم سجدہ، آیت ۴۴، پارہ ۲۳)

## فضیلت

”مدارج النبوة“ ابوالقاسم قشیری رحمۃ اللہ تعالیٰ علیہ سے منقول ہے وہ فرماتے ہیں کہ ان کا بچہ بیمار ہو گیا اس کی بیماری اتنی سخت تھی کہ وہ قریب المرگ ہو گیا وہ بیان کرتے ہیں کہ میں نے رسول اللہ ﷺ کو خواب میں دیکھا اور حضور کی خدمت میں بچے کا حال عرض کیا

حضور ﷺ نے فرمایا! تم آیات شفاء سے کیوں دور رہتے ہو کیوں ان سے تمسک نہیں کرتے اور شفاء نہیں مانگتے۔ میں بیدار ہو گیا اور اس پر غور کرنے لگا تو میں نے ان آیات شفاء کو کتاب الہی میں چھ (۶) جگہ پایا۔

میں (ابوالقاسم قشیری رحمۃ اللہ تعالیٰ علیہ) نے آیات شفاء کو لکھا اور پانی میں گھول کر بچے کو پلا دیا اور وہ بچہ اسی وقت شفاء پا گیا گویا کہ اس کے پاؤں سے گرہ کھول دی گئی ہو۔

(مدارج النبوة)

جو ان آیات شفاء کو زعفران سے لکھ کر مریض کو پلا دے، ان شاء اللہ شفاء کلی عطا ہوگی۔

حضور اکرم ﷺ کی زیارت کے لئے

إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا ⑤

پارہ ۲۲ سورہ احزاب، آیت ۵۶ کورات سوتے وقت ۱۰ مرتبہ اور ۳۱۳ مرتبہ درود

شریف پڑھے۔ جب تک زیارت سے مشرف نہ ہو جاری رکھے۔

جنت الفردوس میں لے جانے والے اعمال پر استقامت کے لئے

قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ ۝ الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ ۝ وَالَّذِينَ هُمْ عَنْ اللَّغْوِ مُعْرِضُونَ ۝ وَالَّذِينَ هُمْ لِلزَّكَاةِ فَاعِلُونَ ۝ وَالَّذِينَ هُمْ لِفُرُوجِهِمْ حَافِظُونَ ۝ إِلَّا عَلَىٰ أَزْوَاجِهِمْ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُمْ ۝

پابندی نماز کے لئے

وَأَقِمِ الصَّلَاةَ طَرَفِي النَّهَارِ وَزُلْفَا ۚ إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُذْهِبُ عَنْ السَّيِّئَاتِ ۚ ذَٰلِكَ ذِكْرُ الصَّالِحِينَ ۝ وَالصَّالِحِينَ ۝ وَالصَّالِحِينَ ۝ وَالصَّالِحِينَ ۝

پارہ ۱۲ سورہ ہود، آیت ۱۱۳، ۱۱۵ کو ہر نماز کے بعد تین مرتبہ پڑھ کر اپنے اوپر دم

کریں اور پانی پر دم کر کے پی لیں۔

## استخارہ کے لئے

وَأَسِرُّوا قَوْلَكُمْ أَوِ اجْهَرُوا بِهِ ۖ إِنَّهُ عَلِيمٌ بِذَاتِ الصُّدُورِ ۝۱۳ لَا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ ۖ وَهُوَ  
اللطيف الخبير ۝۱۴

عشاء کی نماز کے بعد سوتے وقت دو رکعت نفل استخارہ کی نیت سے پڑھیں، سلام کے بعد (پارہ ۲۹ سورہ ملک، آیت ۱۳، ۱۴) کو ۱۰ مرتبہ پڑھیں اور بغیر کلام کے سو جائیں۔

## زوجین میں محبت کا روحانی علاج

وَمِنَ النَّاسِ مَن يَتَّخِذُ مِنْ دُونِ اللَّهِ أَندَادًا يُحِبُّونَهُمْ كَحُبِّ اللَّهِ ۖ وَالَّذِينَ آمَنُوا أَشَدُّ  
حُبًّا لِلَّهِ ۖ وَلَوْ يَرَى الَّذِينَ ظَلَمُوا إِذْ يَرَوْنَ الْعَذَابَ أَنَّ الْقُوَّةَ لِلَّهِ جَمِيعًا ۖ وَأَنَّ اللَّهَ  
شَدِيدُ الْعَذَابِ ۝۱۵

پارہ ۲ سورہ بقرہ، آیت ۱۶۵ کو زوجین میں سے کوئی بھی ناراض ہو تو شیرنی پر دم کر کے  
کھلا دیں، ان شاء اللہ مہربان ہو جائے گا، مگر اس آیت کو ناجائز کاموں میں استعمال نہ کریں۔

## جو آزمائش میں مبتلا ہو

سَلَامٌ عَلَيْكُمْ بِمَا صَبَرْتُمْ فَنِعْمَ عُقْبَى الدَّارِ ۝۱۶

پارہ ۱۳ سورہ رعد، آیت ۲۴ کو ہر نماز کے بعد تین تین مرتبہ پڑھ لے، ان شاء اللہ  
آسانی اور نجات نصیب ہوگی، اور دین و دنیا کی کامیابی نصیب ہوگی۔

## پریشانی میں مبتلا ہو تو

إِلَّا مَخْمَةً مِنْ رَبِّكَ ۖ إِنَّ فَضْلَهُ كَانَ عَلَيْكَ كَبِيرًا ۝۱۷

پارہ ۱۵ سورہ بنی اسرائیل، آیت ۸۷ کو ہر نماز کے بعد گیارہ مرتبہ پڑھیں اور صدق  
دل سے دعاء کریں۔

## گھریلو لڑائی، جھگڑے، ناچاقی کا علاج

وَنَزَعْنَا مَا فِي صُدُورِهِمْ مِنْ غِلٍّ إِخْوَانًا عَلَى سُرُرٍ مُّقْتَصِلِينَ ۝۱۸

پارہ ۱۴ سورہ فجر، آیت ۴ کو ہر نماز کے بعد گیارہ ۱۱ مرتبہ پڑھ کر تھوڑے میں سب جھگڑنے والوں پر دم کر دیں۔

## پھیپھڑوں کے امراض کا علاج

الرَّحْمَنُ ۝ عَلَّمَ الْقُرْآنَ ۝ خَلَقَ الْإِنْسَانَ ۝ عَلَّمَهُ الْبَيَانَ ۝ الشَّمْسُ وَالْقَمَرُ  
بِحُسْبَانٍ ۝ وَالنَّجْمُ وَالشَّجَرُ يَسْجُدَانِ ۝ وَالسَّمَاءَ رَفَعَهَا وَوَضَعَ الْمِيزَانَ ۝ أَلَّا  
تَطْغَوْا فِي الْمِيزَانِ ۝ وَأَقِيمُوا الْوَزْنَ بِالْقِسْطِ وَلَا تُخْسِرُوا الْمِيزَانَ ۝ وَالْأَرْضَ  
وَضَعَهَا لِلْأَنَامِ ۝ فِيهَا فَاكِهَةٌ ۝ وَالنَّخْلُ ذَاتُ الْأَكْمَامِ ۝ وَالْحَبُّ ذُو الْعَصْفِ ۝ وَ  
الرِّيحَانُ ۝ فَبِأَيِّ آلَاءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ ۝ خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ صَلْصَالٍ كَالْفَخَّارِ ۝ وَ  
خَلَقَ الْجَانَّ مِنْ مَّارِجٍ مِّنْ نَّارٍ ۝ فَبِأَيِّ آلَاءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ ۝ رَبُّ الْمَشْرِقَيْنِ  
وَرَبُّ الْمَغْرِبَيْنِ ۝ فَبِأَيِّ آلَاءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ ۝ مَرَجَ الْبَحْرَيْنِ يَلْتَقِيَانِ ۝

پارہ ۲ سورۃ الرحمن، کی اول تا انیس ۱۹ آیات کو پچھتر دنوں میں درود ہو یا پانی بھر گیا ہو تو اول و آخر تین تین مرتبہ درود شریف اور گیارہ مرتبہ ان آیات کو پڑھ کر دم کر کے اکتالیس دن تک مسلسل مریض کو پلایا جائے، ان شاء اللہ شفا ہوگی۔

پھیپھڑوں کے جملہ امراض کا دوسرا وظیفہ

يَسَّ ۝ وَالْقُرْآنَ الْحَكِيمَ ۝ إِنَّكَ لَمِنَ الْمُرْسَلِينَ ۝ عَلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ ۝ تَنْزِيلَ  
الْعَزِيزِ الرَّحِيمِ ۝ لِتُنذِرَ قَوْمًا مَّا أُنذِرَ آبَاؤُهُمْ فَهُمْ غَافِلُونَ ۝ لَقَدْ حَقَّ الْقَوْلُ عَلَى  
أَكْثَرِهِمْ فَهُمْ لَا يُؤْمِنُونَ ۝ إِنَّا جَعَلْنَا فِي آعْنَاقِهِمْ أَغْلَالًا فَهِيَ إِلَى الْأَذْقَانِ فَهُمْ  
مُقْبَحُونَ ۝ وَجَعَلْنَا مِنْ بَيْنِ أَيْدِيهِمْ سَدًّا وَمِنْ خَلْفِهِمْ سَدًّا فَأَعْشَيْنَاهُمْ فَهُمْ لَا  
يُبْصِرُونَ ۝ وَسَوَاءٌ عَلَيْهِمْ ءَأَنذَرْتَهُمْ أَمْ لَمْ تُنذِرْهُمْ لَا يُؤْمِنُونَ ۝ إِنَّمَا تُنذِرُ مَنِ  
اتَّبَعَ الذِّكْرَ وَخَشِيَ الرَّحْمَنََ الْغَيْبَ ۚ فَبَشِّرَ الْمُسْفِرِينَ ۚ وَآجِرَ الْكَرِيمِ ۝ إِنَّا نَحْنُ نُحْيِي  
الْمَوْتَى وَنَكْتُبُ مَا قَدَّمُوا وَآثَرَهُمْ ۚ وَكُلُّ شَيْءٍ عِنْدَنَا بِمِيزَانٍ ۝



پارہ ۲۲ سورۃ یس کی ابتدائی بارہ آیتوں کو پانی پر دم کر کے پلائیں، ان شاء اللہ شفاء ہوگی۔

### گردے اور پتے کی پتھری کیلئے

وَإِنَّ مِنَ الْجَارِمَاتِ لَمَآ يَتَفَجَّرُ مِنْهُ الْأَنْهَارُ وَإِنَّ مِنْهَا لَمَآ يَشَقُّ فِيْ خُرُوجِ مِنْهُ الْمَاءُ  
وَإِنَّ مِنْهَا لَمَآ يَهْبِطُ مِنْ خَشْيَةِ اللَّهِ وَمَا اللَّهُ بِغَافِلٍ عَمَّا تَعْمَلُونَ ﴿۵﴾

پارہ اول سورۃ بقرہ کی آیت ۷۷ گردے اور پتے کی پتھری دور کرنے کے لئے ۴ بار پڑھ کر پانی پر دم کر کے اس وقت تک پلائیں جب تک کہ مسئلہ حل نہ ہو جائے۔

### جب دشمن یا موذی جانور سے خوف ہو

صُمُّ بَيْكُمُ عَنْهُمْ لَا يُرْجِعُونَ ﴿۱۸﴾

پارہ اول سورۃ بقرہ کی آیت ۱۸ کو دشمن سے خوف یا کسی بھی موذی جانور سے خطرہ محسوس ہو تو ۷ دفعہ پڑھ کر اس پر پھونکیں۔

### جب دشمن سے خوف ہو

قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ ﴿۵۱﴾

پارہ ۱۰ سورۃ توبہ، آیت ۵۱ کو ہر نماز کے بعد سات مرتبہ پڑھ کر اپنے اوپر دم کر لیں۔

### دشمن سے خوف کا دوسرا وظیفہ

إِنَّ اللَّهَ يُدْفِعُ عَنِ الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ خَوَّانٍ كَفُورٍ ﴿۳۸﴾

پارہ ۷ سورۃ حج، آیت ۳۸ کو روزانہ گیارہ مرتبہ صبح و شام پڑھیں۔

### نعمت کے حصول کے لئے

قُلْ إِنَّ الْفَضْلَ بِيَدِ اللَّهِ يُؤْتِيهِ مَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ ﴿۷۰﴾ يَخْتَصُّ بِرَحْمَتِهِ  
مَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ ذُو الْفَضْلِ الْعَظِيمِ ﴿۷۱﴾

پارہ ۳ سورہ آل عمران، آیت ۷۰، ۷۱ کو صبح و شام سات سات مرتبہ پڑھ لیں۔

## دنیا و آخرت کی نعمتیں پانے کے لئے

مَثَلُ الْجَنَّةِ الَّتِي وُعدَ الْمُتَّقُونَ ۖ فِيهَا آلهٌ مِنْ مَّاءٍ غَيْرِ آسِنٍ ۚ وَأَنْهَارٌ مِنْ لَبَنٍ لَمْ يَتَغَيَّرَ طَعْمُهُ ۚ وَأَنْهَارٌ مِنْ خَمْرٍ لَذَّةٍ لِلشَّارِبِينَ ۚ وَأَنْهَارٌ مِنْ عَسَلٍ مُصَفًّى ۚ وَلَهُمْ فِيهَا مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ وَمَغْفِرَةٌ مِنْ رَبِّهِمْ

پارہ ۲۶ سورہ محمد، آیت ۱۵ کو دونوں جہاں کی نعمتیں پانے کے لئے فجر اور عشاء کی نماز کے بعد تین تین مرتبہ پڑھیں۔

## ہدایت کے لئے

أُولَئِكَ عَلَى هُدًى مِنْ رَبِّهِمْ ۚ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ ﴿۱۰﴾

پارہ اول سورہ بقرہ کی آیت ۵ کو بھٹکے ہوئے کو سیدھے راستے پر لانے کے لئے ۱۰ مرتبہ پڑھ کر پانی پر دم کر کے مطلوبہ شخص کو ۴۱ دن تک پلائیں۔

بھٹکے ہوئے کو راہِ راست پر لانے کے لئے

وَأَهْدِيكَ إِلَى رَبِّكَ فَتَخْشَى ﴿۱۱﴾

پارہ ۳۰ سورہ نوح، آیت ۱۹ کو روزانہ ۱۰۱ مرتبہ پڑھ کر پانی پر دم کر کے مریض کو پلائیں۔

## ہر بیماری سے شفا یابی کے لئے

وَإِنْ يَسْأَلْكَ اللَّهُ بَصْرًا فَلَا تَكْشِفْ لَهُ إِلَّا هُوَ ۚ وَإِنْ يَسْأَلْكَ بِخَيْرٍ فَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ﴿۱۲﴾

پارہ ۷ سورہ انعام کی آیت ۱۷ کو ہر قسم کی بیماری سے شفا یابی کے لئے ۷ مرتبہ پڑھ کر مطلوبہ جگہ پر دم کریں اور پانی پر دم کر کے مریض کو پلائیں۔ مدت تا حصول شفاء

جو چاہے کہ وہ تندرست رہے تو

فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا ۚ فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا ۚ لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ۚ

ذٰلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلٰكِنْ اَكْثَرُ النَّاسِ لَا يَعْلَمُوْنَ ﴿٣٠﴾

پارہ ۲۱ سورہ روم، آیت ۳۰ کو ہر نماز کے بعد تین مرتبہ پڑھ کر اپنے اوپر دم کر لیں

بیمار اور کمزور افراد کے لئے

وَكَذٰلِكَ مَكْنًا لِّيُؤَسِّفَ فِي الْاَرْضِ يَتَّبِعُوْا مِنْهَا حَيْثُ يَشَآءُ ۚ نُصِيبُ بِرَحْمَتِنَا مَنْ نَّشَآءُ وَلَا نُضِيعُ اَجْرَ الْمُحْسِنِيْنَ ﴿٥١﴾

پارہ ۱۳ سورہ یوسف، آیت ۵۶ کو ۲۱ دن تک ۴۱ مرتبہ پڑھ کر پانی اور بادام پر دم کر کے نہار منہ بادام کھلائیں اور پانی ہر وقت پلائیں۔ بیمار یا کمزور افراد جیسے بعض بچے سوکتے چلے جاتے ہیں ان کے لئے فائدہ مند ہے۔

روزی و روزگار میں برکت کے لئے

اَللّٰهُمَّ رَہْنًا اَنْزِلْ عَلَيْنَا مَا يَدَّءُ مِنَ السَّمَآءِ تَكُوْنُ لَنَا عِيْدًا اَوَّلًا وَاٰخِرًا وَاٰيَةً مِنْكَ ۚ وَارْزُقْنَا وَاَنْتَ خَيْرُ الرَّٰزِقِيْنَ ﴿٣٠﴾

پارہ ۷ سورہ مائدہ کی آیت ۱۱۴ کو روزی میں برکت کے لئے اور فقر و فاقہ کو دور کرنے کے لئے ۷ مرتبہ پڑھ کر اس کے وسیلہ سے دعاء مانگیں۔

رزق کی ترقی کے لئے

پارہ ۲۹ سورہ مزمل کو ایک مجلس میں ۴۱ کتابیس مرتبہ پڑھنے سے مقصد میں آسانی اور رزق میں فراوانی ہوگی۔

کشادگی رزق کے لئے

اَللّٰهُ يَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَنْ يَّشَآءُ مِنْ عِبَادِهِ وَيَقْدِرُ مَا لَهٗ ۚ اِنَّ اللّٰهَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيْمٌ ﴿٣٠﴾

پارہ ۲۱ سورہ عنکبوت، آیت ۶۲ کو فجر کی نماز کے بعد گیارہ مرتبہ پڑھیں۔

کشادگی رزق کا دوسرا وظیفہ

هُوَ الَّذِيْ اَنْشَاَكُمْ وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْاَبْصَارَ وَالْاَفْئِدَةَ ۚ قَلِيْلًا مَّا تَشْكُرُوْنَ ﴿٣٠﴾

پارہ ۲۹ سورہ ملک، آیت ۲۳ کو ہر نماز کے بعد تین مرتبہ پڑھیں۔

### کاروبار میں ترقی کے لئے

بَلِّغْ مَا فِي السَّمُوتِ وَالْأَرْضِ ۚ إِنَّ اللَّهَ هُوَ الْغَنِيُّ الْحَمِيدُ ۝

پارہ ۲۱ سورہ لقمان، آیت ۲۶ کو ہر نماز کے بعد ۱۴ مرتبہ پڑھیں۔

### گھر، کاروبار میں وسعت کے لئے

وَهَؤُلَاءِ الْيَتَامَىٰ يَهْدِيهِمُ الْخَلَّةُ تُسْقِطُ عَلَيْكَ مَطَٰطِبًا جَنِيًّا ۝ فَكُلْ مِمَّا رَزَقْنَاكَ وَآذِنُ لِي وَقَرُّ عَيْنًا

پارہ ۱۶ سورہ مریم، آیت ۲۵ اور ۲۶ کو ۳۱۳ مرتبہ گیارہ ادا تک مسلسل پڑھیں۔

### رشتہ، کاروبار اور ہر قسم کی پریشانی دور کرنے کے لئے

قَالَ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۝ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۝

پارہ ۳۰ سورہ انشراح، آیت ۶، ۵ کو ہر نماز کے بعد ۱۲۱ کیس مرتبہ پڑھیں۔

### گھبراہٹ دور کرنے کے لئے

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۚ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۝

پارہ ۱۳ سورہ الرعد کی آیت ۲۸ کو ہر قسم کی گھبراہٹ اور دل کی بیماری دور کرنے کے

لئے ۴۱ مرتبہ پڑھ کر پانی پر دم کر کے مریض کو پلا دیں۔ مدت بتا حصول شفاء

### دل کے مریض کے لئے

سورہ نیس، کو دل کی تکلیف، گھبراہٹ، کمزوری کے لئے فجر یا عشاء کی نماز کے بعد

پڑھ کر پانی پر دم کر کے مریض کو پلا دیں۔ شفایابی نصیب ہوگی۔ کیونکہ حدیث شریف میں

ہے کہ سورہ نیس قرآن کا دل ہے۔

### حفاظتِ حمل سے تحفظ

اللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَحِيلُ كُلُّ امْرَأَةٍ وَمَا تَغِيصُ الْأَرْحَامُ وَمَا تَزِدَادُ ۚ وَكُلُّ شَيْءٍ عِنْدَهُ



## ہیئتِ ایسا ⑤

پارہ ۱۳، سورہ رعد، آیت ۸ کو ابتداء حمل سے لے کر وضع حمل تک روزانہ کسی بھی نماز کے بعد اکیس ۲۱ مرتبہ پڑھ کر اپنے اوپر دم کریں اور پانی پر دم کر کے پی لیں۔

## وضع حمل (بچہ کی ولادت) میں آسانی کے لئے

حضرت امام جلال الدین سیوطی رحمۃ اللہ علیہ ”کتاب الاتقان“ میں حضرت محدث ابن سنی رحمۃ اللہ علیہ سے روایت نقل فرماتے ہیں کہ جب حضرت فاطمہ الزہراء رضی اللہ عنہا کو وضع حمل کا وقت قریب ہوتا رسول اللہ ﷺ (پارہ ۸ سورہ اعراف کی آیت ۵۴)   
 اِنَّ رَبَّكُمُ اللّٰهُ الَّذِیْ خَلَقَ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضَ فِیْ سِتَّةِ اَیَّامٍ ثُمَّ اسْتَوٰی عَلَی الْعَرْشِ   
 یُعِشِی الْیَلَّ النَّهَارَ یَطْلُبُهُ حَثِیثًا ؕ وَالشَّمْسُ وَالْقَمَرُ وَالنُّجُومُ مُسَخَّرٰتٌ بِاَمْرِہٖ ؕ اِلَّا لَہٗ   
 الْخَلْقُ وَالْاَمْرُ ؕ تَبٰرَکَ اللّٰهُ رَبُّ الْعٰلَمِیْنَ ⑤

اور معوذتین (یعنی سورہ الفلق اور سورہ الناس) لکھ کر عنایت فرمادیا کرتے تھے۔  
 جس سے وضع حمل میں آسانی ہو جایا کرتی تھی۔

## وضع حمل (بچہ کی ولادت) میں آسانی کا دوسرا عمل

حضرت ابن عباس رضی اللہ عنہما فرماتے ہیں: جب عورت کو بچہ کی ولادت میں مشکل ہو تو وہ ان دو آیتوں اور دو کلموں کو کاغذ پر لکھے، پھر غسل کرے اور اسے پانی میں گھول کر پی لے۔  
 بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ لَا اِلٰہَ اِلَّا اللّٰهُ الْعَظِیْمُ الْحَلِیْمُ الْکَرِیْمُ مُبْحَانَ اللّٰهِ رَبِّ   
 السَّمٰوٰتِ وَرَبِّ الْاَرْضِ وَرَبِّ الْعَرْشِ الْعَظِیْمِ ۝ کَانْتُمْ یَوْمَ یُرُوْنَ مَا یُوْعَدُوْنَ   
 لَمْ یَلْبَثُوْا اِلَّا سَاعَةً مِّنْ نَّهَارٍ بَلَاغٌ فَاَہْلٌ یُّهْلَکُ اِلَّا الْقَوْمُ الْفٰسِقُوْنَ ۝ کَانْتُمْ یَوْمَ   
 یُرُوْنَہَا لَمْ یَلْبَثُوْا اِلَّا عَشِیَّةً اَوْ ضَحٰیًا ۝ (ج ۳ ص ۲۹۰ طبع مکتبہ غوثیہ، کراچی)

## وضع حمل (زچگی) میں آسانی کے لئے

سورہ یس کو پڑھ کر پانی پر دم کر کے پلانے سے وضع حمل میں آسانی ہوتی ہے۔

## مقدمہ میں کامیابی کے لئے

وَقُلْ جَاءَ الْحَقُّ وَزَهَقَ الْبَاطِلُ ۚ إِنَّ الْبَاطِلَ كَانَ ذَهُوْقًا ۝

پارہ ۱۵ سورہ بنی اسرائیل کی آیت ۸۱ کو ۳۱۳ مرتبہ پڑھ کر دعاء کریں تو ان شاء اللہ کامیابی ہوگی۔ لیکن خبردار! ناحق اور ناجائز مقدمہ کے لئے ہرگز نہ پڑھیں مصیبت و بلا میں گرفتار ہو سکتے ہیں۔

جو بے تصور مقدمہ یا مکر و فریب کے جال میں پھنس گیا ہو

فَاسْتَجَابَ لَهُ رَبُّهُ فَصَرَفَ عَنْهُ كَيْدَهُمْ ۚ إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ ۝

پارہ ۱۲ سورہ یوسف، آیت ۳۴ کو ہر نماز کے بعد اکیس ۲۱ مرتبہ پڑھے اور گڑگڑا کر دعاء کرے۔

## بلڈ پریشر کے مریض کے لئے

وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ ۚ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ۝

پارہ ۴ سورہ آل عمران، آیت ۱۳۴ کو ۱۰۱ مرتبہ روزانہ پڑھ کر پانی پر دم کر کے پلا دیں۔

## غصہ ختم کرنے کے لئے

وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ ۚ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ۝

پارہ ۴ سورہ آل عمران کی آیت ۱۳۴ کو غصہ ختم کرنے کے لئے ۱۰۱ مرتبہ پڑھ کر چینی پر دم کر کے ۲۱ دن تک کھلائیں یا پلائیں۔

## رشتہ کے لئے

أَمَّنْ يُجِيبُ الْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاهُ وَيَكْشِفُ السُّوءَ

پارہ ۲۰ سورہ نمل کی آیت ۶۲ کو بہترین رشتہ تلاش کرنے کے لئے ہر نماز کے بعد ۴۱ مرتبہ پڑھ کر دعاء کریں۔ والدین اپنی اولاد کے لئے بھی کر سکتے ہیں۔

## رشتہ کی رکاوٹ دور کرنے کے لئے

وَهُوَ الَّذِي خَلَقَ مِنَ الْمَاءِ بَشَرًا فَجَعَلَهُ نَسَبًا وَصِهْرًا ۚ وَكَانَ رَبُّكَ قَدِيرًا ﴿٥٩﴾

پارہ ۱۹ سورہ فرقان، آیت ۵۴ کو ۲۱ دن تک ۳۱۳ مرتبہ پڑھیں، اور خصوصی دعاء کریں۔ ان شاء اللہ عز و جل بہترین رشتہ نصیب ہوگا۔

## جس کا رشتہ نہ آتا ہو

سورہ رحمن کو روزانہ تین مرتبہ پڑھ کر دعاء کریں، ان شاء اللہ بہت جلد مراد پوری ہوگی۔ کیونکہ حضور اکرم ﷺ نے سورہ رحمن کو قرآن پاک کی دہن فرمایا ہے۔ حضرت علی رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں میں نے نبی کریم ﷺ کو فرماتے سنا: لِكُلِّ شَيْءٍ عُرُوسٌ وَ عُرُوسُ الْقُرْآنِ الرَّحْمَنُ ہر شے کے لئے دہن ہے اور قرآن پاک کی دہن سورہ رحمن ہے۔

(شعب الایمان، ج ۲ ص ۲۸۹)

## ذاتی مکان یا بہترین روزی و روزگار کے لئے

وَلَقَدْ مَكَّنَّاكُمْ فِي الْأَرْضِ وَجَعَلْنَا لَكُمْ فِيهَا مَعَايِشَ ۚ قَلِيلًا مَّا تَشْكُرُونَ ﴿٥٠﴾

پارہ ۸ سورہ اعراف کی آیت ۱۰ کو ہر نماز کے بعد ۱۵۱ مرتبہ پڑھیں اور اس کے وسیلہ سے دعاء کریں۔ جب تک مسئلہ حل نہ ہو ورد جاری رکھیں۔ ان شاء اللہ بہت جلد کرم ہو جائے گا۔

## اوگوں کی نگاہ میں باعزت بننے کے لئے

فَسُبْحَنَّ الَّذِي بَعَثَ فِي الْأُمِّيِّينَ رَسُولًا مِنْهُمْ يَتْلُو عَلَيْهِمْ آيَاتِهِ وَيُزَكِّيهِمْ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَالْحِسَابَ ۚ وَهُوَ الَّذِي ذَرَأَكُمْ فِي الْأَرْضِ ۚ وَإِلَيْهِ تُرْجَعُونَ ﴿٥١﴾

پارہ ۲۳ سورہ یاسین کی آیت ۸۳ کو ہر نماز کے بعد ۱۱ مرتبہ پڑھ کر اپنے اوپر دم کرے اور دعا کرے۔

## جب عزت پر آنچ آئے

وَيُحْيِي اللَّهُ الْحَيَّ بِكَلِمَاتِهِ وَلَوْ كَرِهَ الْمُجْرِمُونَ ﴿٨١﴾

پارہ ۱۱ سورہ یونس، آیت ۸۱ کو اٹھتے، بیٹھتے، چلتے پھرتے کثرت سے ورد کریں۔

تہمت و بدنامی، بے عزتی سے بچنے کے لئے

وَلَا يَخْرُتُكَ قَوْلُهُمْ إِنَّ الْعِزَّةَ لِلَّهِ جَمِيعًا ۖ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ ﴿٦٥﴾

پارہ ۱۱ سورہ یونس، آیت ۶۵ کو صبح و شام ۴۱ مرتبہ پڑھ کر اپنے اوپر دم کر لیں۔

اولاد نرینہ کے حصول کے لئے

وَيُنَادِكُمْ بِأَمْوَالٍ ذَهَبٍ وَيَجْعَلْ لَكُمْ جَنَّتٍ وَيَجْعَلْ لَكُمْ أَنْهَارًا ﴿٢٩﴾

پارہ ۲۹ سورہ نوح کی آیت ۱۲ کو حمل ٹھہرتے ہی ۹ مہینے تک ہر نماز کے بعد ۱۱ مرتبہ پڑھ کر اپنے اوپر دم کرے اور پانی پر دم کر کے پی لیں۔

اولاد کا حصول

رَبِّ لَا تَذَرْنِي فَرْدًا وَأَنْتَ خَيْرُ الْوَارِثِينَ ﴿٢٠﴾

پارہ ۷۱ سورہ انبیاء، آیت ۸۹ کو ہر نماز کے بعد تین مرتبہ پڑھیں، ان شاء اللہ صاحب اولاد ہو جائے گا۔

اولاد کے حصول کی دوسری دعاء

يَا أَيُّهَا الْمَلِكُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ ۖ يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ ۖ يَهَبُ لِمَنْ يَشَاءُ رِزْقًا مِّنْ غَيْرِ زَرْعٍ وَلَا مَالٍ وَلَا زَوَاجٍ ۚ تَبَارَكَ الَّذِي لَا يُدْرِكُهُ الْبَصَرُ ۚ هُوَ الَّذِي يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ ۚ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ ﴿٢٠﴾

پارہ ۲۵ سورہ شوریٰ، آیت ۴۹ کو فجر کی نماز کے بعد ۳۳ مرتبہ پڑھ کر پانی پر دم کر کے زوہین پیئیں۔

طلب اولاد کے لئے

وَاللَّهُ مُلْكُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَمَا بَيْنَهُمَا ۖ يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ ۚ وَاللَّهُ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ



قلبیہ ⑩

پارہ ۶ سورہ مائدہ، آیت ۱۷ کو روزانہ ۴۱ دن تک ۳۰۰ مرتبہ پڑھ کر کسی میٹھی چیز پر دم کر کے زوجین مل کر کھائیں۔

اولاد زینہ کے لئے

إِنَّا أَعْطَيْنَاكَ الْكَوْثَرَ ① فَصَلِّ لِرَبِّكَ وَانْحَرْ ② إِنَّ شَانِئَكَ هُوَ الْأَبْتَرُ ③  
پارہ ۳۰ سورہ کوثر کو روزانہ ۱۰۱ مرتبہ پڑھیں، تا حصول خوشخبری جاری رکھیں۔

اولاد سے محروم شخص کے لئے

الَّذِي أَحْسَنَ كُلَّ شَيْءٍ خَلَقَهُ وَبَدَأَ خَلْقَ الْإِنْسَانِ مِنْ طِينٍ ① ثُمَّ جَعَلَ نَسْلَهُ مِنْ سُلَالَةٍ مِّنْ مَّاءٍ مَّهِينٍ ② ثُمَّ سَوَّاهُ وَنَفَخَ فِيهِ مِنْ رُّوحِهِ وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ ③ قَلِيلًا مَّا تَشْكُرُونَ ④

پارہ ۲۱ سورہ سجدہ، آیت ۷ تا ۹ کو روزانہ ۳۱۳ مرتبہ پڑھیں۔ جلد مراد پوری ہوگی

اولاد زندہ نہ رہتی ہو

وَنَجَّيْنَاهُ وَأَهْلَهُ مِنَ الْكَرْبِ الْعَظِيمِ ⑤

پارہ ۲۳ سورہ صفت، آیت ۷ کو روزانہ صبح و شام تین تین مرتبہ پڑھیں۔

تنگی رزق دور کرنے کے لئے

وَيُؤْتِكُمْ بِأَمْوَالٍ وَبَنِينَ وَيَجْعَلُ لَكُمْ جَنَّتٍ وَيَجْعَلُ لَكُمْ أَنْهَارًا ⑥

پارہ ۲۹ سورہ نوح کی آیت ۱۲ کو ہر نماز کے بعد سات مرتبہ پڑھ کر اس کے وسیلہ سے

دعا کریں۔

زوجین میں باہم محبت کے لئے

وَمِنَ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَاحَةً ⑦ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ⑧

⑧

پارہ ۲۱ سورہ روم کی آیت ۲۱ کو ۹۹ مرتبہ پڑھ کر کسی میٹھی چیز مثلاً چینی یا مٹھائی وغیرہ پر دم کر کے تا حصول محبت کھاتے پیتے رہیں۔

### جادو کے خاتمہ کے لئے

قُلْنَا لَا تَخَفْ إِنَّكَ أَنْتَ الْأَعْلَى ⑤ وَالْقِيَمَاءُ يَبِينُكَ تَلْقَفْ مَا صَنَعُوا ⑥ إِنَّمَا صَنَعُوا كَيْدُ سِحْرٍ ⑦ وَلَا يُفْلِحُ السَّاحِرُ حَيْثُ أَتَى ⑧

پارہ ۱۶ سورہ طہ آیت ۶۸، ۶۹ کو ہر نماز کے بعد ۱۰۰ مرتبہ پڑھ کر ۱۱ دن تک اپنے اوپر دم کریں۔

### شوہر یا بیوی کو راہِ راست پر لانے کے لئے

قُلْ لَا يَسْتَوِي الْخَبِيثُ وَالطَّيِّبُ وَلَوْ أَعْجَبَكَ كَثْرَةُ الْخَبِيثِ ① فَاتَّقُوا اللَّهَ يَا أُولِي الْأَلْبَابِ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ②

پارہ ۷ سورہ مائدہ آیت ۱۰۰ کو ۴۱ مرتبہ ۱۱ دن تک کسی کھانے یا پینے کی چیز پر دم کر کے کھلائیں۔ ان شاء اللہ بہت جلد کامیابی ہوگی۔

### ہر جائز مراد و حاجت کے لئے

إِذْ تَسْتَغِيثُونَ رَبَّكُمْ فَاسْتَجَبْ لَكُمْ إِلَىٰ مُوَدِّكُمْ بِالْأُفْ مِنْ الْمَلَائِكَةِ مُزَوِّدِينَ ①

پارہ ۹ سورہ انفال آیت ۹ کو ہر نماز کے بعد ۱۳ مرتبہ ۱۱ دن تک پڑھیں۔

### ہر جائز مراد و حاجت کا دوسرا وظیفہ

يَقْرَأُ الْمُؤْمِنُونَ ① بِنُصْرَةِ اللَّهِ يُنْصَرُونَ ② يَنْصُرُ مَنْ يَشَاءُ ③ وَهُوَ الْعَزِيزُ الرَّحِيمُ ④

پارہ ۲۱ سورہ روم، آیت ۵، ۴ کو ۱۱۳ مرتبہ پڑھ کر دعاء کریں۔

### نیک و صالح رشتہ کے لئے

رَبِّ إِنِّي لِمَا أَنْزَلْتَ إِلَيَّ مِنْ خَيْرٍ فَقِيرٌ ①

پارہ ۲۰ سورہ قصص آیت ۲۴ کو ہر نماز کے بعد ۱۱۳ مرتبہ اور سورہ النحل کو تین مرتبہ

پڑھیں اور اس کے وسیلہ سے دعاء کریں اور جب تک مراد پوری نہ ہو اس عمل کو جاری رکھیں۔

بچیوں کے اچھے رشتے کے لئے

إِنَّمَا أَمْرُهُ إِذَا أَرَادَ شَيْئًا أَنْ يَقُولَ لَهُ كُنْ فَيَكُونُ ﴿۸۱﴾

پارہ ۲۳ سورہ یس، آیت ۸۲ کو فجر کی نماز کے بعد ۱۰ مرتبہ پڑھیں۔

حافظ قوی کرنے کے لئے

وَعَلَّمَكَ مَا لَمْ تَكُن تَعْلَمُ ۖ وَكَانَ فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْكَ عَظِيمًا ﴿۱۱۳﴾

پارہ ۵ سورہ النساء کی آیت ۱۱۳ کو ہر نماز کے بعد ۱۲ مرتبہ پانی پر دم کر کے ۴۱ دن تک پلائیں۔

بخار، زخم، آبرو و قار کے لئے

قُلِ لِلَّهِ الْحُكْمُ رَبِّ السَّمَوَاتِ وَرَبِّ الْأَرْضِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ﴿۳۶﴾ وَلَهُ الْكِبَرُ يَوْمَ تَأْتِي السَّمَوَاتُ  
وَالْأَرْضُ ۖ وَهُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ ﴿۳۷﴾

پارہ ۲۵ سورہ جاثیہ کی آیت ۳۶ اور ۳۷ کو ہر نماز کے بعد ۷ مرتبہ پڑھ کر اس کے  
توسل سے دعاء کریں۔ اور مریض پر دم کر دیں۔

اولاد کو فرمانبردار بنانے کے لئے

رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا  
تَرْضَاهُ وَأَصْلِحْ لِي فِي دِينِي ۖ إِنَّكَ أَنْتَ الْغَنِيُّ ۖ وَارْحَمِ الْمُسْلِمِينَ ﴿۱۵﴾

پارہ ۲۶ سورہ احقاف، آیت ۱۵ کو ہر نماز کے بعد ۳ مرتبہ پڑھیں اور اس کے توسل  
سے دعاء کریں۔

ہر رنج، غم و الم سے نجات

وَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ ۖ إِنَّ اللَّهَ بِمَا تَعْمَلُ بَصِيرٌ ﴿۲۴﴾

پارہ ۲۴ سورہ مؤمن کی آیت ۲۴ کو عشاء کی نماز کے بعد ۱۰ مرتبہ پڑھیں اور دعاء

کریں۔

## کامیابی کے لئے

فَإِنْ حَسِبْتَ اللَّهَ هُوَ الَّذِي آتَاكَ بِخُصْمَةٍ وَيَا لِمُؤْمِنِينَ ③

پارہ ۱۰ سورہ انفال کی آیت ۶۲ کو ہر اہم ترین کام یا امتحان و انٹرویو سے پہلے ۷ مرتبہ پڑھ لیں۔

## کوئی جائز کام اٹک گیا ہو

وَلَسَوْفَ يُعْطِيكَ رَبُّكَ فَتَرْضَى ⑤

پارہ ۳۰ سورہ الضحیٰ کی آیت ۵ کو کثرت سے پڑھیں۔

## کھانسی کا علاج

وَشَدَّ ذُنَا مَلَكَةٍ وَآتَيْنَاهُ الْحِكْمَةَ وَفَصَّلَ الْخُطَابِ ⑥

پارہ ۲۳ سورہ ص، کی آیت نمبر ۲۰ کو اگر کسی کو کھانسی ہو جائے تو یہ آیت ۲۱ مرتبہ سادہ نمک پر دم کر کے چٹایا جائے۔

## بکثرت چھینکوں کا علاج

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَنزَلَ عَلَى عَبْدِهِ الْكِتَابَ وَلَمْ يَجْعَلْ لَهُ عِوَجًا ⑦

پارہ ۱۵ سورہ الکہف کی آیت نمبر ۱ کو اگر کسی کو نزلہ کی وجہ سے چھینکیں بکثرت آتی ہیں تو گیارہ مرتبہ کسی کھانے کی چیز پر پڑھ کر مریض کو کھلا دیا جائے۔

## پائیوریہ (PHYORRHEA) کا علاج

اس مرض میں مسوڑھوں میں درم ہو جاتا ہے اور مسوڑھوں سے بدبودار پیپ نکلتی ہے جس کی وجہ سے منہ سے بدبو آتی ہے۔ اور جب یہ مرض شدت اختیار کرتا ہے تو پھر سانس بھی بدبودار ہو جاتی ہے۔

### پائیوریا کا وظیفہ

وَلَهُ مَا سَكَنَ فِي اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ ۖ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ ﴿٥٠﴾

پارہ ۷ سورۃ الانعام، آیت ۱۳ کو گیارہ مرتبہ پڑھ کر دم کریں ان شاء اللہ پائیوریا کا عارضہ جاتا رہے گا، منہ کی بدبو بھی ختم ہو جائے گی۔

### دماغ کی کمزوری کا علاج

فَقَهَّمْنَاهَا سُلَيْمَانَ ۚ وَكَلَّا اَتَيْنَاهَا خُلَمَا وَعِلْمًا ۚ وَسَخَّرْنَا مَعَ دَاوُدَ الْجِبَالَ يُسَبِّحْنَ وَالطَّيْرَ ۚ وَكُنَّا فَاعِلِينَ ﴿٥١﴾

پارہ ۷ سورۃ الانبیاء کی آیت نمبر ۷۹ کو دماغ کی کمزوری کے واسطے روزانہ بعد نماز فجر دس مرتبہ پڑھنا مفید ہے۔

### دماغی توازن بگڑ گیا ہو تو

ذِي قُوَّةٍ عِنْدَ ذِي الْعَرْشِ مَكِينٍ ﴿٥٢﴾ مُطَاعٍ ثَمَّ أَمِينٍ ﴿٥٣﴾ وَمَا صَاحِبُكُمْ بِمَجْنُونٍ ﴿٥٤﴾ وَقَدْ رَآهُ بِالْأَفْئِ الْمُبِينِ ﴿٥٥﴾ وَمَا هُوَ عَلَى الْغَيْبِ بِضَنِينٍ ﴿٥٦﴾ وَمَا هُوَ بِقَوْلِ شَيْطَانٍ رَجِيمٍ ﴿٥٧﴾ فَإِنْ تَذَهَّبُونَ ﴿٥٨﴾ إِنَّ هُوَ إِلَّا ذِكْرٌ لِلْعَالَمِينَ ﴿٥٩﴾ لِمَنْ شَاءَ مِنْكُمْ أَنْ يَسْتَقِيمَ ﴿٦٠﴾ وَمَا تَشَاءُونَ إِلَّا أَنْ يَشَاءَ اللَّهُ رَبُّ الْعَالَمِينَ ﴿٦١﴾

پارہ ۳۰ سورۃ تکویر آیات ۲۰ تا ۲۹ کو ۳۱ مرتبہ پڑھ کر پانی پر دم کر کے مریض کو پلائیں۔

### پھولا کا علاج

اگر کسی کو پھولا (آنکھ کی سیاہی پر سفید دھبہ) کا عارضہ لاحق ہو گیا ہو تو دوسرا شخص با وضو ہو کر نماز فجر اور نماز عشاء کے بعد ہر روز سورۃ اخلاص پڑھ کر مریض کی آنکھوں پر دم کرے ان شاء اللہ بیماری ختم ہو جائے گی۔



## آنکھوں کے جالے کا علاج

پارہ ۳۰ سورۃ تکویر (إِذَا الشَّمْسُ كُوِّرَتْ) پڑھ کر آنکھوں پر دم کرنے سے جالادفع ہو جاتا ہے۔

## ناخونہ (آنکھ کی بیماری) کا علاج

تین بار سورۃ الاخلاص پڑھ کر آنکھوں پر دم کیا جائے تو ان شاء اللہ ناخونہ (آنکھ کی ایک بیماری جس میں سفیدی مائل گوشت آنکھ کے کونے میں پیدا ہو جاتا ہے) ختم ہو جائے گا۔

## سر میں پانی بھر جانے کا علاج

باوضو ہو کر مریض کے سر پر ہاتھ پھیرتے ہوئے تین مرتبہ سورۃ فاتحہ اور سورۃ الاخلاص پڑھ کر دم کریں جب تک آرام نہ آئے یہ عمل جاری رکھیں، اللہ تعالیٰ کے فضل و کرم سے بہت جلد مرض جاتا رہے گا۔

## معذور افراد کے لئے

اَللّٰهُمَّ اَنْزِلْ يٰمَنْشُوْنَ بِهَا اَمْلَهُمْ اَيُّهَا يٰبَطِشُوْنَ بِهَا اَمْلَهُمْ اَعْلَنَ يٰبِصِرُوْنَ بِهَا اَمْلَهُمْ اِذَا نَ يٰسَمِعُوْنَ بِهَا  
پارہ ۹ سورۃ اعراف، آیت ۱۹۵ کو ۳۱۳ مرتبہ پڑھ کر مریض پر دم کریں اور پانی پر دم کرنے کے پلائیں۔

## لا علاج مرض کی دعاء

قَدْ عَارَبْتُ اَيُّ مَغْلُوْبٍ فَانْتَصَرْتُ  
پارہ ۲ سورۃ قمر، آیت ۱۰ کو ۳۱۳ مرتبہ پڑھ کر آسمان کی طرف منہ کر کے پھونکیں اور پانی پر دم کر کے مریض کو پلائیں۔

## آنکھوں پر زخم ختم کرنے کا علاج

کسی بھی وجہ سے آنکھ پر زخم ہو گیا ہو اور آنکھ میں خون بھر آیا ہو تو ایسی صورت میں

قرآن پاک کی سورۃ الہمزہ با وضو حالت میں انتہائی یکسوئی اور توجہ سے پڑھ کر آنکھ پر دم کرنے سے ان شاء اللہ سات دن کے اندر اندر زخم ٹھیک ہو جائے گا اور آنکھ صاف ہو جائے گی یہ عمل ہر فرض نماز کے بعد کریں۔

### ہر قسم کی بندش، اور رکاوٹ دور کرنے کا روحانی علاج

بعد نماز فجر ایک مرتبہ سورۃ مزمل، چاروں قل تین مرتبہ اور آیہ الکرسی گیارہ بار پڑھ کر پانی پر دم کر کے مریض کو پلائیں اور اس کو چہرے اور سینے پر چھڑکیں، (مگر پانی نیچے نہ گرے) اول و آخر گیارہ گیارہ مرتبہ درود پاک پڑھیں اور اس عمل کو گیارہ روز تک مسلسل جاری رکھیں۔

شادی کے جملہ امور بحسن و خوبی انجام پذیر ہونے کے لئے وظائف ان تمام معاملات میں سورۃ قریش کو بعد نماز عصر اور عشاء ”ایکس ۲۱“ مرتبہ پڑھنا بہت مفید ہے۔ یہ عمل شادی کی تیاری سے لے کر نکاح تک جاری رکھیں۔ ان شاء اللہ کامیابی ہوگی۔

### جہیز کا انتظام کرنے کے لئے بہترین وظیفہ

درود ابراہیمی ..... گیارہ مرتبہ  
سورۃ مزمل ..... گیارہ مرتبہ  
یا مُعْنٰی ..... گیارہ سو گیارہ مرتبہ  
درود ابراہیمی ..... گیارہ مرتبہ  
مدت عمل ..... اکتالیس یوم (۴۱)

یہ وظیفہ بعد نماز عشاء شروع کرے اور آخر تک کسی سے بات نہ کرے بہتر ہے کہ خلوت اختیار کرے اور اس عمل کا کسی سے تذکرہ نہ کرے۔

### بیوی سے جماع پر قادر نہ ہوتو

يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً ۚ وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَنْحَامَ ۚ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا ۝

سورۃ النساء، آیت نمبر ۱ جو شخص جماع پر قادر نہ ہو تو اس آیت مبارکہ کو بعد نماز فجر مرغی کے انڈے پر دم کر کے (۱۴ دن تک) کھلایا جائے، ان شاء اللہ جماع پر قادر ہو جائے گا۔

### ہونٹ اور جلد کے پھٹ جانے کا علاج

وَالصُّحُفِ ۝ وَالْبَيْلِ إِذَا سَبَّحْتَ ۝ مَا وَدَّعَكَ رَبُّكَ وَمَا قَلَىٰ ۝ وَلَلْآخِرَةُ خَيْرٌ لَّكَ مِنَ الْأُولَىٰ ۝ وَلَسَوْفَ يُعْطِيكَ رَبُّكَ فَتَرْضَىٰ ۝ أَلَمْ يَجْعَلْ يَتِيمًا فَالْوَىٰ ۝ وَوَجَدَكَ ضَالًّا فَهَدَىٰ ۝

اور

إِذَا زُلْزِلَتِ الْأَرْضُ زِلْزَالَهَا ۚ وَأَخْرَجَتِ الْأَرْضُ أَثْقَالَهَا ۚ وَقَالَ الْإِنْسَانُ مَا لَهَا ۚ يَوْمَئِذٍ تُخْبِتُ أَعْيُنُهَا ۚ فَإِنَّ رَبَّكَ أَوْسَطُ لَهَا ۚ يَوْمَئِذٍ يُصْعِقُ النَّاسَ أَشْتَاكَ ۚ

سورۃ النبی ابتداء سے لے کر فہدیٰ تک اور سورۃ زلزال ابتداء سے لے کر اُشتاکا تک تین تین بار پڑھے، اور پڑھنے والا پڑھتے وقت اپنا ہاتھ پھیٹی ہوئی جلد پر رکھے۔ ان شاء اللہ تندرستی حاصل ہوگی۔

### کسی پر جنت کا سایہ ہوتو

تین مرتبہ درود شریف، سورۃ الفاتحہ، آیۃ الکرسی، سورۃ ناس کا پہلا رکوع، سورۃ اخلاص، سورۃ فلق، سورۃ ناس، تین مرتبہ درود شریف پڑھ کر اگر مرد ہو تو اللہ تعالیٰ کو حضور سید دو عالم نور مجسم ﷺ کا واسطہ دے کر دعا کریں۔ اور اگر عورت ہو تو حضرت سیدتنا فاطمہ الزہراء رضی اللہ عنہا کا واسطہ دے کر دعا کریں۔ اور اگر جوان لڑکی ہو تو حضرت سیدتنا سکیندرہ رضی اللہ

عنہ کا واسطہ دے کر دعا کریں۔ اور اگر جوان لڑکا ہو تو حضرت سیدنا علی اصغر رضی اللہ عنہ کا واسطہ دے کر دعا کریں۔ اور پانی پر دم کر کے مریض کو پلائیں۔

### جنات کے اثر کا علاج

سورۃ فاتحہ، آیۃ الکرسی، سورۃ بقرۃ کی آخری دو آیات، سورۃ اخلاص، سورۃ فلق، سورۃ ناس، کا آسیب زدہ پر تین مرتبہ پڑھ کر دم کرنا بھی بہت مفید ہے۔

### فجر میں آنکھ نہ کھلتی ہو تو

إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ كَانَتْ لَهُمْ جَنَّاتُ الْفِرْدَوْسِ نُزُلًا ۖ خَالِدِينَ فِيهَا لَا يَبْغُونَ عَنْهَا حَوْلًا ۖ قُلْ لَوْ كَانَ الْبَحْرُ مَدَادًا لَكُنَّتُ رَاقِيًا لَتَفِدَّ الْبَحْرُ قَبْلَ أَنْ تَقْدَ كُنْتُ رَاقِيًا وَلَوْ جُنَّا بِمِثْلِهِ مَدَدًا ۖ قُلْ إِنَّمَا أَنَا بَشَرٌ مِثْلُكُمْ يُوحَىٰ إِلَيَّ الْكَلَامُ إِلَهُكُمْ إِلَهٌ وَاحِدٌ ۚ فَمَنْ كَانَ يَرْجُوا لِقَاءَ رَبِّهِ فَلْيَعْمَلْ عَمَلًا صَالِحًا وَلَا يُشْرِكْ بِعِبَادَةِ رَبِّهِ أَحَدًا ۝

رات کو سونے سے پہلے پارہ ۱۶ سورۃ کہف کی آخری چار آیتیں پڑھ کر سو جائیں، جہاں روحانیت نصیب ہوگی وہاں فجر کے لئے باسانی آنکھ بھی کھل جائے گی۔

### بانجھ عورت کے لئے عمل

وَالَّذِينَ هُمْ عَنْ صَلَاتِهِمْ سَاهَوْنَ ۚ فَأُولَٰئِكَ لَبِئْسَ مَا كَانُوا يَفْعَلُونَ ۚ وَالَّذِينَ هُمْ عَنْ صَلَاتِهِمْ سَاهَوْنَ ۚ فَأُولَٰئِكَ لَبِئْسَ مَا كَانُوا يَفْعَلُونَ ۚ وَالَّذِينَ هُمْ عَنْ صَلَاتِهِمْ سَاهَوْنَ ۚ فَأُولَٰئِكَ لَبِئْسَ مَا كَانُوا يَفْعَلُونَ ۚ

حمل قرار پانے اور بانجھ پن دور کرنے کے لئے تین کھجوروں پر ان آیات (پارہ ۲۶ سورۃ الزمر آیات، آیت نمبر ۱ تا ۶) کو پڑھ کر عورت کو کھلانا نہایت مفید ہے ہر ایک کھجور پر ایک سو مرتبہ یہ آیات مبارکہ کو پڑھ کر دم کیا جائے، اور یہ عمل سات روز تک جاری رکھا جائے۔

### پیاس نہ بجھتی ہو یا بار بار لگتی ہو

جس شخص کو پیاس کا مرض ہو گیا ہو اسے چاہئے کہ اس ”سورۃ واقعہ“ کو تین مرتبہ پڑھ

کر پانی پر دم کر کے سات دن تک پئے ان شاء اللہ افاقہ ہو جائے گا۔

### لؤلگنا

إِنَّ الْأَبْرَارَ يَشْرَبُونَ مِنْ كَأْسٍ كَانَ مِزَاجُهَا كَافُورًا ۖ عَيْنًا يَشْرَبُ بِهَا عِبَادُ اللَّهِ يُفَجِّرُونَهَا تَفْجِيرًا ۝

سورۃ الدھر، آیت نمبر ۶، ۵ کو اگر کسی شخص کو لؤلگ جائے یا پیاس کا مرض ہو جائے تو عرق گلاب پر ایک سوتیلن مرتبہ دم کر کے مریض کو پلا دیا جائے، تو مرض میں افاقہ ہوگا اور زہریلی ہوا کا اثر ختم ہو جائے گا۔

### شادی میں رکاوٹ کا عمل

بعد نماز عشاء اور فجر سات سات مرتبہ سورۃ المرزتل کی تلاوت کریں، اور پھر ایک سو مرتبہ درود شریف پڑھ کر گڑا گڑا کر خصوصی دعا کریں، ان شاء اللہ کامیابی نصیب ہوگی۔

### بواسیر (pile) کی تکلیف ختم کرنے کے لئے

اگر کسی کو بواسیر کی تکلیف ہو تو فجر کی سنتوں میں پہلی رکعت میں سورۃ الم نشرح اور دوسری رکعت میں سورۃ لیل پڑھے، ان شاء اللہ اس کا معمول بنانے سے بواسیر سے نجات مل جائے گی۔

### بچہ کی عمر بڑھ رہی ہو مگر بولتا نہ ہو تو

جو بچہ اپنے بولنے کی عمر سے بڑا ہو گیا ہو مگر بولتا نہ ہو تو سورۃ جمعۃ کی ابتدائی چار آیتیں، گیارہ مرتبہ روز آ نہ اکیس ۲۱ دن تک پڑھ کر پانی پر دم کر کے پلا دیں۔ ان شاء اللہ ضرور بولے گا۔

### نیند کی کمی کا علاج

وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ مَبَاطًا وَجَعَلَ النَّهَارَ عَمَلًا ۝

جس کو رات کو نیند نہ آتی ہو وہ اس آیت مبارکہ (سورۃ الفرقان، آیت نمبر ۷، ۸، ۹)



پارہ ۱۹) کو پانچ سو ۵۰۰ مرتبہ پانی پر دم کر کے پئے یا کوئی اسے دم کر کے پلا دے، سات روز تک یہ عمل جاری رکھیں۔

زبان کی لکنت، سانس چڑھتا ہو یا گھبراہٹ ہو

رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي ۝ وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي ۝ وَاحْلُلْ عُقْدَةً مِنْ لِسَانِي ۝ يَفْقَهُوا قَوْلِي ۝

(سورۃ طہ، آیت ۲۵ تا ۲۸، پارہ ۱۶) کو جس شخص کا سینہ بولنے چلنے میں کمزور ہو سانس چڑھتا ہو یا اس کے مزاج میں رعب غالب رہتا ہو یا مجمع کثیر میں گھبراتا ہو تو وہ ہر روز صبح کی نماز کے بعد اکیس مرتبہ سورۃ طہ کی ان آیات کو پڑھے، ان شاء اللہ یہ سب باتیں جاتی رہیں گی۔

مکان یا اسباب پر نظر بد کا اندیشہ ہو تو

خَتَمَ اللَّهُ عَلَى قُلُوبِهِمْ وَعَلَى سَمْعِهِمْ ۖ وَعَلَى أَبْصَارِهِمْ غِشَاوَةٌ ۖ وَلَهُمْ عَذَابٌ عَظِيمٌ ۝  
پارہ اول، سورۃ البقرۃ، آیت نمبر ۷ کو سات مرتبہ پڑھ کر مکان پر دم کرنا نہایت مجرب عمل ہے۔ اور حقیقت میں یہ آیت نظر بند سے محفوظ رکھنے کے لئے ایک قلعہ کے مانند ہے۔

آنکھوں کا پھڑکنا

فَلَا أُقْسِمُ بِالشَّفَقِ ۝ وَاللَّيْلِ وَمَا وَسَقَ ۝ وَالْقَمَرِ إِذَا اتَّسَقَ ۝ لَتَرْكَبُنَّ طَبَقًا عَنْ طَبَقٍ ۝ فَمَا لَهُمْ لَا يُؤْمِنُونَ ۝

پارہ ۳۰ سورۃ الشقاق، آیت نمبر ۱۶ تا ۲۰ کو سات مرتبہ پڑھ کر مریض پر دم کریں، پھر دوبارہ سات مرتبہ پڑھ کر پانی پر دم کر کے مریض کو پلا دیں، ان شاء اللہ مرض ختم ہو جائے گا۔

آنکھوں کی جملہ بیماریوں سے نجات کے لئے

وَالْعَصْرِ ۝ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ ۝ إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا

بِالْحَقِّ ۚ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ۝

سورۃ العصر کو تین مرتبہ پڑھ کر سرمہ کی سلائی پر دم کر کے سرمہ لگانے سے آنکھوں کی جملہ بیماریوں کو دفع کرتا ہے۔ گیارہ دن تک عمل جاری رکھیں۔

### آشوب چشم کا علاج

ٹھیک دوپہر کے وقت جس کو زوال کا وقت کہتے ہیں، با وضو بیٹھ کر ”یا رحمن“ اکتالیس مرتبہ پڑھ کر پانی پر دم کرے اور اس پانی میں سلائی تر کر کے سات سات سلائیاں دکھتی آنکھوں میں تین دن لگائیں، ان شاء اللہ افاقہ ہوگا اور پھر ایک سال تک آنکھیں دکھنے نہیں آئیں گی۔

### گروہ اور مرگی کے مریض کے لئے

”سورۃ بلد“ پارہ ۳۰ کو روزانہ گیارہ مرتبہ کسی بھی وقت پڑھنا درگروہ اور مرگی والے کے لئے مفید ہے۔

### طاعون، اور ہیضہ سے بچاؤ کیلئے

وَلَوْلَا رَحْمَةُ رَبِّكَ لَأَمَسْتَ مِنْهُمْ تَبَخَّرْتُمْ عَنْهُمْ تَخَفْتُمْ وَلَمَخْتُمْ وَمَنْ يَنْصُرْكُمْ مِنْ يَسَاءٍ فَمَا يَتَّبِعْكُمْ إِلَّا مُنْبِتَاتٌ لَّيْلٌ وَنَهَارٌ وَالْمُنْبِتَاتُ مِنَ الْإِنْسَانِ الْأَخْسَفِ لَمَّا تَقُولُ لَمْ يَنْصُرْكُمْ مِنْ يَسَاءٍ فَمَا تَتَذَكَّرُ لَكُمْ ۚ سَاءَ لَكُمْ مَذَكَّرًا ۝ (نوح: ۲۵)

طاعون یا ہیضہ کے موقع پر اس آیت مبارکہ کو لکھ کر پاس رکھنا امن کا باعث ہے۔

### وبائی امراض سے نجات کے لئے

مَنْ يُصْرَفْ عَنْهُ يَوْمَئِذٍ فَقَدْ رَاحَهُ ۚ وَذَٰلِكَ الْفَوْزُ الْمُبِينُ ۝ وَإِنْ يَتَسَوَّكَ اللَّهُ يَصْرِفْ فَلَا كَاشِفَ لَهُ إِلَّا هُوَ ۚ وَإِنْ يَتَسَوَّكَ يَخْذِرْهُهُوَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ۝ (انعام)

اگر شہر میں طاعون ہیضہ یا وبائی بخار یا کسی اور عالمگیر وباء کی شہرت ہو تو ان آیات کا مکان کے دروازے پر اور مکان کی اندر کی دیوار پر لکھ کر لگانا نہایت مفید ہے ان شاء اللہ اس مکان میں وباء ہرگز داخل نہ ہوگی۔

## حج پر جانے کی خواہش ہو مگر وسائل نہ ہوں

لَقَدْ صَدَقَ اللَّهُ رَسُولَهُ الرُّسُلَا بِالْحَقِّ ۚ لَتَدْخُلَنَّ الْمَسْجِدَ الْحَرَامَ إِن شَاءَ اللَّهُ  
الْمُؤْمِنِينَ ۚ مُخْلِطِينَ رُءُوسَكُمْ وَمُقَوِّرِينَ ۚ لَا تَخَافُونَ ۚ فَعَلِمَ مَا لَمْ تَعْلَمُوا فَجَعَلَ مِنْ  
دُونِ ذَلِكَ فَتْحًا قَرِيبًا ۝

پارہ ۲۶ سورہ فتح، آیت ۲۷ کا کثرت سے ورد کریں، ان شاء اللہ حج پر جانے کے  
اسباب پیدا ہو جائیں گے۔

## بلغھی امراض کے خاتمہ کے لئے

اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ ۚ الْحَيُّ الْقَيُّومُ ۚ لَا تَأْخُذُهُ سِنَّةٌ وَلَا نَوْمٌ ۚ لَهُ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي  
الْأَرْضِ ۚ مَنْ ذَا الَّذِي يَشْفَعُ عِنْدَهُ إِلَّا بِإِذْنِهِ ۚ يَعْلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ ۚ وَلَا  
يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِنْ عِلْمِهِ إِلَّا بِمَا شَاءَ ۚ وَسِعَ كُرْسِيُّهُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ ۚ وَلَا يَئُودُهُ  
حِفْظُهُمَا ۚ وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ ۝

## طریقہ کار

(پارہ ۳ سورہ بقرہ، آیت ۲۵۵) کو جس شخص کو بلغھی مرض ہو وہ سات چھوٹی چھوٹی  
لاہوری نمک کی کنکریاں (ڈلیاں) لے اور ہر کنکری پر سات مرتبہ آیہ الکرسی دم کرے، اور  
روزانہ ایک کنکری نہار منہ کھالے، ان شاء اللہ عزوجل مکمل شفا یابی نصیب ہوگی۔

## یرقان کے خاتمہ کیلئے

سُبْحَانَ اللَّهِ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ ۚ وَهُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ ۝  
اور اِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ ۝

سورہ حشر کی پہلی آیت مرتبہ اور سورہ فاتحہ کی آیت مبارکہ ۱۶۲ مرتبہ پڑھ کر پانی پر دم  
کر کے خوب پلائیں ان شاء اللہ ختم ہو جائے گا۔ یہ عمل مجرب ہے۔

## مریقان کا دوسرا علاج

سورۃ فاتحہ ایک مرتبہ، پھر سورۃ حشر (پارہ ۲۸) ۷ مرتبہ اور پھر ایک مرتبہ سورۃ قریش، پڑھ کر پانی پر دم کر کے مریض کو پلائیں۔

کینسر، شوگر اور دیگر امراض سے نجات

رَبَّهِ أَتَىٰ مَسْنَىٰ الضُّرِّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّحِيمِينَ ﴿۸۳﴾

پارہ ۷ سورۃ انبیاء، آیت ۸۳ کو کینسر، شوگر اور دیگر امراض سے نجات کے لئے اکیس اکیس مرتبہ صبح و شام پڑھ کر پانی پر دم کر کے پلا دیں۔

## شوگر کا دوسرا علاج

رَبِّ أَدْخِلْنِي مُدْخَلَ صِدْقٍ وَأَخْرِجْنِي مُخْرَجَ صِدْقٍ وَاجْعَلْ لِي مِنْ لَدُنْكَ سُلْطٰنًا  
لُّصِیْرًا ﴿۸۰﴾

پارہ ۱۵، سورۃ بنی اسرائیل: آیت ۸۰ کو روزانہ صبح و شام تین تین پڑھ کر پانی پر دم کر کے پی لیں۔

## زبان کی لکنت اور ذہن کی کشادگی

رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي ﴿۱﴾ وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي ﴿۲﴾ وَاحْلُلْ عُقْدَةً مِنْ لِسَانِي ﴿۳﴾ يَفْقَهُوا قَوْلِي ﴿۴﴾

پارہ ۱۶ سورۃ طہ، آیت ۲۵ تا ۲۸ کو زبان کی لکنت دور کرنے کے لئے روزانہ ۳ مرتبہ پڑھیں، اور ذہنی کشادگی اور علم کی ترقی کے لئے فجر کی نماز کے بعد ۲۱ مرتبہ پڑھیں۔

## بھولنے کی بیماری اور کمزور ذہن

وَعَلَّمَكَ مَا لَمْ تَكُنْ تَعْلَمُ ۖ وَكَانَ فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْكَ عَظِيمًا ﴿۱۱۳﴾

پارہ ۵ سورۃ نساء، آیت ۱۱۳ کو روزانہ پانی پر دم کر کے پلائیں ان شاء اللہ بھولنے کا مرض جاتا رہے گا۔

### نافرمان اور ضدی اولاد ہو تو

اللَّهُ يَجْتَبِي إِلَيْهِ مَنْ يَشَاءُ وَيَهْدِي إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ ④

پارہ ۲۵، سورۃ الشوریٰ، آیت ۱۳ کو ضدی یا نافرمان بچے کے سر پر ہاتھ رکھ کر گیارہ مرتبہ پڑھیں اور اس پر دم کریں۔

### اولاد کو فرمانبردار بنانے کے لئے

إِنِّي تَوَكَّلْتُ عَلَى اللَّهِ رَبِّي وَرَبِّكُمْ سَاعِدُوا أَبَوَاكُمْ إِذَا يُنَادِيَانِ صِرَاطَ مُسْتَقِيمٍ ⑤

پارہ ۱۲ سورۃ ہود، آیت ۵۶ کو بچے کے پیشانی کے بالوں کو پکڑ کر گیارہ مرتبہ پڑھیں اور اس پر دم کر دیں۔

### پیٹ کے درد کو دور کرنے کے لئے

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَلاَ هُمْ عَنْهَا يُنْزَفُونَ ⑥

پارہ ۲۳ سورۃ الصافات، آیت ۷۷ کو تین مرتبہ یہ آیت پڑھ کر پانی پر دم کر کے مریض کو پلا دیں، ان شاء اللہ شفا نصیب ہوگی۔

### گھر سے جنات دور کرنے کا طریقہ

إِذَا جَاءَ نَصْرُ اللَّهِ وَالْفَتْحُ ⑦ وَرَأَيْتَ النَّاسَ يَدْخُلُونَ فِي دِينِ اللَّهِ أَفْوَاجًا ⑧ فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَاسْتَغْفِرْ لَهُ إِنَّهُ كَانَ تَوَّابًا ⑨

سورۃ نصر کو گیارہ مرتبہ پڑھ کر پانی پر دم کر کے گھر کے چاروں کونوں میں اکتالیس دن تک چھڑکیں ان شاء اللہ مکان سے جنات چلے جائیں گے۔

### اگر آنکھ دکھتی ہو تو

لَقَدْ دُفِعَ عَنْكَ غَطَاؤُكَ فَبَصَرُكَ الْيَوْمَ حَدِيدٌ ⑩

پارہ ۲۹ سورۃ ق، آیت ۲۲ کو تین مرتبہ اس دعا کو پڑھ کر آنکھ پر دم کریں، درد ختم



ہو جائیگا۔

سر میں درد ہو تو

لَا يَصْدَعُونَ عَنْهَا وَلَا يُنْفُونَ ⑤

پارہ ۲۷ سورہ واقعہ، آیت ۱۹ کو تین مرتبہ پڑھ کر سر پر دم کیا جائے تو ان شاء اللہ فوراً آرام آجائے گا۔

سر میں درد ہو تو

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

اپنا ہاتھ ماتھے یعنی پیشانی پر رکھ کر ۴۱ مرتبہ بسم اللہ شریف پڑھے، نہایت مؤثر و مجرب ہے۔

معدہ کمزور ہو گیا ہو تو

إِنَّا أَنْزَلْنَاهُ فِي لَيْلَةِ الْقَدْرِ ۚ وَمَا أَدْرَاكَ مَا لَيْلَةُ الْقَدْرِ ۚ لَيْلَةُ الْقَدْرِ قَدْرٌ ۚ  
أَلْفٌ شَهْرٌ ۚ تَنَزَّلُ الْمَلَائِكَةُ وَالرُّوحُ فِيهَا بِإِذْنِ رَبِّهِمْ ۚ مِنْ كُلِّ أَمْرٍ ۚ سَلَامٌ هِيَ خَلَّتِ  
مُظْلِمَاتُ الْفَجْرِ ⑤

اگر کسی کا معدہ کمزور ہو گیا ہو تو سورہ قدر گیارہ مرتبہ پڑھ کر پانی پر دم کریں، اور مریض کو پلائیں، ان شاء اللہ شفا نصیب ہوگی۔

جگر میں درد ہو تو

تَبَارَكَ اسْمُ رَبِّكَ ذِي الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ ⑤

پارہ ۲۷ سورہ رحمن، آیت ۷۸ کو اکیس ۲۱ مرتبہ پڑھ کر پانی پر دم کریں، اور مریض کو پلائیں، ان شاء اللہ شفا نصیب ہوگی۔

زہریلے جانور کے کاٹنے کا علاج

رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا ذُرِّيَّتًا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا ⑤

پارہ ۱۹ سورہ فرقان، آیت ۷۴ کو سات مرتبہ پڑھ کر دم کریں اور پانی پر دم کر کے

مریض کو پلا دیں۔

جس جگہ زہریلہ جانور کاٹ لے اس جگہ انگلی گھماتے ہوئے ایک سانس میں سات مرتبہ اس آیت مبارکہ کو پڑھ کر پانی پر دم کر کے چھینٹا مارے یا کان میں دم کر دیں، ان شاء اللہ زہر کا اثر جاتا رہے گا۔

## آسیب سے بچاؤ کے لئے

وَإِذَا بَطَشْتُمْ بَطَشْتُمْ جَبَّارَيْنِ ۝۱۳۰

پارہ ۱۹ سورۃ الشعراء، آیت ۱۳۰ کو تین مرتبہ پڑھ کر آسیب زدہ کو پلا دیں، ان شاء اللہ آسیب سے نجات مل جائے گی۔

## بد ہضمی کا علاج

وَبِالْحَقِّ أَنْزَلْنَاهُ وَبِالْحَقِّ نَزَّلَ ۚ وَمَا أَرْسَلْنَاكَ إِلَّا مُبَشِّرًا وَنَذِيرًا ۝۱۰۵

اگر کسی کو بد ہضمی کی شکایت رہتی ہو تو اس آیت مبارکہ (پارہ ۱۵ سورۃ بنی اسرائیل، آیت ۱۰۵) کو کھانا کھانے کے بعد سات مرتبہ پڑھ کر نمک پر دم کر کے کھالیں۔ ان شاء اللہ بد ہضمی کی شکایت دور ہو جائے گی۔

## مرگی کا علاج

جو شخص ”سورۃ سجدہ“ (پارہ ۲۱) کو لکھ کر اپنے پاس رکھے، ان شاء اللہ مرگی کا دورہ نہیں پڑے گا۔ اور اگر کوئی شخص مرگی سے بے ہوش ہو جائے تو اس کے سیدھے کان میں اذان اور اے کان میں اقامت سات بار کہیں، اسے ہوش آ جائے گا۔

## مالینخولیا اور سودا (دیوانگی) کا علاج

مَا جِئْتُم بِهِ السَّحَرُ ۚ إِنَّ اللَّهَ سَيَبْطِلُهُ ۚ إِنَّ اللَّهَ لَا يَصْلِحُ عَمَلَ الْمُفْسِدِينَ ۝۸۱

مالینخولیا (ایک قسم کا جنون، پاگل پن) کے لھپا پارہ ۱۱ سورۃ یونس، آیت ۸۱ کو اور سورۃ فلق، سورۃ ناس کو با وضو ہو کر ہر نماز کے بعد گیارہ گیارہ مرتبہ پڑھ کر دم کریں، ان شاء اللہ

شفاء نصیب ہوگی۔

### دانت یا داڑھ میں درد ہو تو

وَهُوَ الَّذِي أَنشَأَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ ۖ قَلِيلًا مَّا تَشْكُرُونَ ﴿٢٨﴾

پارہ ۱۸ سورہ مؤمنون، آیت ۷۸ کو جس کے دانت یا داڑھ میں درد ہو تو اپنی انگلی اس مقام پر رکھ کر سات مرتبہ پڑھیں، ان شاء اللہ درد ختم ہو جائے گا۔

### انگلیوں کا درد کا علاج

لَا يُصَدَّعُونَ عَنْهَا وَلَا يُلْزَقُونَ ﴿٢٩﴾

انگلیوں میں کسی بھی قسم کی کوئی تکلیف ہو تو تین سو مرتبہ اس آیت مبارکہ (پارہ ۲ سورہ واقعہ، آیت ۱۹) کو تل کے تیل پر دم کر کے مالش کریں۔

### بواسیر کا علاج

دو رکعت نفل نماز پڑھے پہلی رکعت میں سورہ فاتحہ کے بعد سورہ الم نشرح اور دوسری رکعت میں سورہ فاتحہ کے بعد سورہ لیل پڑھے، اور سلام پھیرنے کے بعد ستر ۷۰ مرتبہ یہ پڑھے۔

### کثرت حیض کا علاج

حیض کا خون زیادہ آنے کی صورت میں سات دن دن تک سورہ دھر، ۲۹ پارہ، پانی پر دم کر کے پلائی جائے، کثرت خون سے شفا یابی ہوگی۔

### کثرت احتلام کا علاج

بستر پر جاتے وقت ”سورہ طارق“ (پارہ ۳۰) کو پڑھ لینے سے کثرت احتلام سے نجات ملے گی اور اگر پہلے سے یہ مرض ہے تو بالکل ختم ہو جائے گا۔

### جریان کا علاج

جریان کے مریض کو ”سورہ الحجرات“ (پارہ ۲۶) کو تین مرتبہ پانی پر دم کر کے ۴۱ دن تک پلائی جائے، ان شاء اللہ شفاء ہوگی۔

## نامردی کا علاج

إِيَّاكَ تَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ ۝

ہر روز نماز فجر کے بعد سورۃ فاتحہ کی یہ آیت مبارکہ ۳۰۰ سو مرتبہ پڑھیں اور یہ عمل ۱۲۰ دن تک جاری رکھیں، ان شاء اللہ نامردی کا خاتمہ ہو جائے گا۔

## بھوک و پیاس کی کمی کا علاج

وَالَّذِي هُوَ يُطْعِمُنِي وَيَسْقِينِي ۖ وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِي ۝

پارہ ۱۹ سورۃ شعراء، آیت ۷۹ اور ۸۰ کو ۱۴ اکتالیس مرتبہ کھانے پر دم کر کے کھلائی جائے، اور اگر بھوک بالکل نہیں لگتی ہو تو یہ آیت ۲۱ مرتبہ پانی پر دم کر کے پلائی جائے، ان شاء اللہ خود بھوک لگے گی۔

## بھوک نہ لگتی ہو

وَلَوْلَا فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَتُهُ وَأَنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ حَكِيمٌ ۝

اگر کسی کو بھوک نہ لگتی ہو تو اس آیت (پارہ ۱۸ سورۃ نور، آیت ۱۰) کو اکیس ۲۱ مرتبہ پڑھ کر پانی پر دم کر کے پیا جائے، ان شاء اللہ بھوک لگے گی۔

## دست اور پچیش کا علاج

إِنَّ اللَّهَ مَعَ الَّذِينَ اتَّقَوْا وَالَّذِينَ هُمْ مُحْسِنُونَ ۝

اگر کسی کو دست اور پچیش ہوں تو اس آیت (پارہ ۱۴ سورۃ النحل، ۱۲۸) کو سات دن تک ایک ہزار مرتبہ پڑھ کر پانی پر دم کر کے مریض کو پلائی جائے۔

## دست کی بیماری کا دوسرا علاج

سورۃ قدر بسم اللہ شریف کے ساتھ ۱۴ مرتبہ پڑھ کر پانی دم کر کے نہار منہ پلائیں۔

## سینے کے درد کا علاج

جس کے سینے میں درد ہو وہ سورۃ فاتحہ اور سورۃ الم نشرح سات مرتبہ پڑھ کر مریض پر دم

کردیں، اگر مریض خود کرنا چاہے تو اپنا سیدھا ہاتھ سینے پر رکھ کر سات مرتبہ پڑھے ان شاء اللہ درد فوراً ختم ہو جائے گا۔

## داغ دھبوں کا علاج

### مُسْلِمَةٌ لَا شَيْءَ فِيهَا

اگر چہرے، یا بدن کے کسی بھی حصہ پر کوئی داغ دھبہ ہو جس کو آپ ختم کرنا چاہتے ہوں تو اس آیت مبارکہ (سورۃ بقرہ، آیت ۱۷۱، پارہ ۱) کو اکتالیس 41 مرتبہ دوا یا مرہم جو آپ کا ڈاکٹر یا حکیم تجویز کرے اس پر دم کریں، ان شاء اللہ ہر قسم کے داغ دھبے دور ہو جائیں گے۔

## زبان بند ہو جانے کا علاج

وَالَّذِينَ وَالَّذِينَ ۝ وَطُورِ سِينِينَ ۝ وَهَذَا الْبَلَدِ الْأَمِينِ ۝ لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ۝ ثُمَّ رَدَدْنَاهُ أَسْفَلَ سَافِلِينَ ۝ إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ فَلَهُمْ أَجْرٌ غَيْرُ مَمْنُونٍ ۝ فَمَا يُكَذِّبُكَ بَعْدَ الظَّالِمِينَ ۝ أَلَيْسَ اللَّهُ بِأَعْلَمَ الْحَكِيمِينَ ۝  
ہر روز نماز فجر اور مغرب کے بعد انتہائی یکسوئی اور توجہ کے ساتھ سورۃ الذین کی ۲۱  
اکیس مرتبہ تلاوت کریں، ان شاء اللہ بند زبان کھل جائے گی۔

## چھالے، پھنسیوں کا علاج

وَالصُّحُفِ ۝ وَالْأَيْلِ إِذَا سَجَى ۝ مَا وَدَّعَكَ رَبُّكَ وَمَاقِلَ ۝ وَالْأَخْرَجَ أَخْرَجَكَ مِنَ الْأَرْضِ ۝ وَلَسَوْفَ يُعْطِيكَ رَبُّكَ فَتَرْضَى ۝ أَلَمْ يَجْعَلْ لَكَ فِتْنَةً قَاوِي ۝ وَجَعَلَ صَاحِبًا فَهْدًى ۝ وَجَعَلَ عَاقِلًا غُلًى ۝ فَأَمَّا الْيَتِيمَ فَلَا تَقْهَرْ ۝ وَأَمَّا السَّائِلَ فَلَا تَنْهَرْ ۝ وَأَمَّا بِنِعْمَةِ رَبِّكَ فَحَدِّثْ ۝

سورۃ الضحیٰ اکتالیس ۳۱ مرتبہ چینی پر دم کر کے اس کو چبانے سے ہر قسم کے چھالے، پھنسیاں ختم ہو جائیں گے۔



## ناک کے درد کا علاج

وَبِالْحَقِّ أَنْزَلْنَاهُ وَبِالْحَقِّ نَزَلَ ۖ وَمَا أَرْسَلْنَاكَ إِلَّا مُبَشِّرًا وَنَذِيرًا ﴿١٠٥﴾

ناک میں درد ہونے کی صورت میں اس آیت (سورۃ بنی اسرائیل، آیت ۱۰۵) کو گیارہ مرتبہ پڑھ کر دم کرنے سے ان شاء اللہ آرام آ جائے گا۔

## نزلہ و زکام کا علاج

### وظیفہ

تین مرتبہ سورۃ فاتحہ پڑھ کر نزلہ و زکام کے مریض پر دم کیا جائے تو وہ ان شاء اللہ اچھا ہو جائے گا۔

## نکسیر پھوٹنے کا علاج

لِكُلِّ نَبِيٍّ مُّسْتَقَرٌّ ۖ وَسَوْفَ تَعْلَمُونَ ﴿١٠٦﴾

مریض کی پیشانی پر یہ آیت (پارہ ۷ سورۃ انعام، آیت ۶۷) لکھی جائے تو فوراً نکسیر بند جائے گی۔

## موتیا بند کا علاج

فَلْيَسْفُنَا عَنْكَ غَطَا عَيْنِكَ فَهَبْ بَصَرَكَ الْيَوْمَ حَدِيدًا ﴿١٠٧﴾

ہر فرض نماز کے بعد اس آیت (پارہ ۲۶ سورۃ ق، آیت ۲۲) کو تین مرتبہ پڑھ کر انگلی پر پھونک مار کر آنکھوں پر پھیرنا موتیا بند کے لئے مفید ہے۔

## ابرو کے درد کا علاج

وَلَوْ أَنَّ مَا فِي الْأَرْضِ مِنْ شَجَرَةٍ أَقْلَامٌ وَالْجِبَالُ يَدُودٌ ﴿١٠٨﴾

اگر کسی کے ابرو میں درد ہو تو اس آیت (پارہ ۲۰ سورۃ لقمان، آیت ۲۷) کو سات مرتبہ پڑھ کر دم کرے۔

## آدھے سر کے درد کا علاج

سورۃ الناس سات بار (اول آخر ایک بار درود شریف) پڑھ کر سر پر دم کیجئے اور پوچھیے، اگر ابھی درد باقی ہو تو دوسری بار بھی اسی طرح دم کیجئے۔ اگر اب بھی درد ہو تو تیسری بار بھی اسی طرح دم کیجئے۔ پورے سر کا درد ہو یا آدھے سر کا کیسا ہی شدید درد ہو تین بار میں ان شاء اللہ عزوجل جاتا رہے گا۔

## جزام (کوڑھ، برص) اور ہر موذی مرض کا علاج

اَللّٰہُمَّ اِنِّیْ اَسْئَلُکَ الطَّہْرَہَ وَاَنْتَ اَرْحَمُ الرَّحِیْمِینَ ⑤

پارہ ۷ سورۃ انبیاء، آیت ۸۳ کو روزانہ جب تک آرام نہ آئے جزام کے مریض کو دم کریں، اور مریض کو خود بھی چاہئے کہ اس کا کثرت سے ورد کرتا رہے، ان شاء اللہ بہت جلد ہی آرام آجائے گا۔

## جوڑوں کے درد کا علاج

جس جگہ پر درد ہو اس جگہ کو مضبوط پکڑ کر دس مرتبہ سورۃ فاتحہ اور دس مرتبہ سورۃ کافرون پڑھ کر دم کریں، پھر چھوڑ کر مریض سے دریافت کریں کہ آرام آیا یا نہیں، اگر نہیں آیا تو دوبارہ کریں، اس طرح تین بار کرنے سے ان شاء اللہ آرام آجائے گا۔

## طاعون اور ہیضہ کا علاج

سورۃ فاتحہ بمعہ بسم اللہ ۳۱ مرتبہ پڑھ کر دم کرنے سے طاعون اور ہیضہ کے مرض سے شفاء نصیب ہوگی۔ یہ عمل مجرب ہے۔

## لقوہ سے حفاظت کا طریقہ

جس شخص کو لقوہ کا مرض ہو یا جو اس مرض سے بچنا چاہتا ہے اسے چاہئے کہ ہر روز اشراق کی نماز کے بعد ایک مرتبہ ”سورۃ شمس“ (وَالشَّمْسُ وَضُحَاهَا) پڑھ لیا کرے۔

## کینسر کا علاج

فجر کی سنتوں کے بعد فرضوں سے پہلے ۴۱ مرتبہ بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ پڑھے اور ہر بار الرحیم کی میم کو الحمد کے لام سے ملا کر پوری سورۃ فاتحہ پڑھ کر پانی پر دم کر کے مریض کو پلا دیں، نہایت ہی مجرب عمل ہے۔

## خارش (الرجی) کا علاج

حضرت امام جعفر صادق رضی اللہ عنہ نے ارشاد فرمایا! سات سات مرتبہ سورۃ قدر پڑھ کر مریض پر دم کرنا خارش کے لئے بہت مفید ہے۔

## زہر کے خاتمے کے لئے

وَلَوْ نَشَاءُ لَسَخْنَهُمْ عَلَىٰ مَكَانَتِهِمْ فَمَا اسْتَطَاعُوا مُضِيًّا وَلَا يَرْجِعُونَ ﴿١٠﴾

روز آ نہ گیارہ دن تک اس آیت (پارہ ۲۳ سورۃ یس، آیت ۶۷) کو پڑھ کر دم کریں، زہر والی جگہ پر شہادت کی انگلی سے تین بار بسم اللہ الرحمن الرحیم لکھیں، ان شاء اللہ زہر جاتا رہے گا اور شفاء نصیب ہوگی۔

## اللہ کے دوستوں سے ملاقات کے لئے

رَأَيْتَآ إِنَّكَ جَامِعُ النَّاسِ لِيَوْمٍ لَا رَيْبَ فِيهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ لَا يُخْلِفُ الْمِيعَادَ ﴿١﴾

جو شخص اللہ کے دوستوں سے ملنے کا آرزو مند ہو تو وہ اس آیت (پارہ ۳۴ ل عمران، آیت ۹) کو کثرت سے پڑھے۔

## جادو کا اثر ختم ہوگا

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ، وَأَمِنَ لَهُمْ ۚ إِنَّ كَيْدَ بَنِي مَرِيٍّ ﴿١٧﴾

پارہ ۹ سورۃ اعراف، ۱۸۳ کو لکھ کر بازو پر باندھیں، اگر کوئی اس شخص پر جادو کرے گا بھی تو اثر نہیں ہوگا۔

## بد ہضمی سے نجات کے لئے

كُلُوا وَاشْرَبُوا هَنِيئًا بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ ﴿٣١﴾ اِنَّا كَذٰلِكَ نَجْزِي الْمُحْسِنِينَ ﴿٣٢﴾  
جس شخص کو بد ہضمی کی شکایت ہو تو اس آیت (پارہ ۲۹ سورۃ المرسلات، آیت ۳۳، ۳۴) کو پڑھ کر پیٹ پر ہاتھ پھیرنے یا کھانے پر دم کر کے کھانے سے اس مرض سے خلاصی عطا ہوگی۔

## حاکم کو مہربان کرنا

كَمْ اَتَيْنَهُمْ مِنْ اٰيَةٍ بَيِّنَةٍ ۚ وَمَنْ يُبَدِّلْ نِعْمَةَ اللّٰهِ مِنْ بَعْدِ مَا جَاءَتْهُ فَاِنَّ اللّٰهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ ﴿٣١﴾  
جس شخص سے حاکم سخت ناراض ہو یہ آیت (پارہ ۲ سورۃ بقرہ، آیت ۲۱۱) کو تین مرتبہ پڑھ کر حاکم کے سامنے جائے ان شاء اللہ حاکم مہربان ہو جائے گا۔

## میاں بیوی میں محبت کے لئے

وَمِنَ النَّاسِ مَنْ يَتَّخِذُ مِنْ دُونِ اللّٰهِ اٰندَادًا يُحِبُّوْنَهُمْ كَحُبِّ اللّٰهِ ۚ وَالَّذِينَ اٰمَنُوا اَشَدُّ حُبًّا لِلّٰهِ ۚ وَلَوْ يَرَى الَّذِينَ ظَلَمُوا اِذْ يَرَوْنَ الْعَذَابَ ۚ اَنَّ الْقُوَّةَ لِلّٰهِ جَمِيعًا ۚ وَاَنَّ اللّٰهَ شَدِيدُ الْعَذَابِ ﴿٣١﴾  
جس عورت کا خاوند ناراض ہو، اس آیت (پارہ ۲ سورۃ بقرہ، آیت ۱۶۵) کو شیرنی پر

اکیس مرتبہ پڑھ کر دم کر کے شوہر کو کھلائے مطیع ہو جائیگا۔

## لڑکا گھر سے بھاگ گیا ہو تو

رَبِّ هَبْ لِيْ مِنْ لَّدُنْكَ ذُرِّيَّةً طَيِّبَةً ۚ اِنَّكَ سَمِيعُ الدُّعَاۗءِ ﴿٣١﴾  
حضرت خواجہ جمیری علیہ رحمۃ نے فرمایا ہے کہ اگر کسی شخص کو کوئی مہم درپیش ہو تو یا نیک بخت فرزند کا آرزو مند ہو یا کسی کا لڑکا بھاگ گیا ہو تو اس آیت (پارہ ۳ سورۃ آل عمران، آیت ۳۸) کو روز آٹھ ۳۳ مرتبہ پڑھیں۔

## آسیب دور کرنے کے لئے

وَلَقَدْ فْتَنَّا سُلَيْمَانَ وَالْقَيْنَاعِلَ كُنُسِهِمْ جَسَدًا ثُمَّ أَنَابَ ۝

جس شخص پر آسیب ہو اس کے بائیں کان میں سات مرتبہ اس آیت (پارہ ۲۳ سورۃ ص، آیت نمبر ۳۴) مبارکہ کو پڑھیں، ان شاء اللہ آسیب دفع ہو جائے گا۔

## نا جائز تعلقات ختم کرنے کے لئے

قُلْ لَا يَسْتَوِي الْخَبِيثُ وَالطَّيِّبُ وَلَوْ أَعْجَبَكَ كَثْرَةُ الْخَبِيثِ فَاتَّقُوا اللَّهَ يَا أُولِيَ الْأَلْبَابِ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ۝

اگر کسی عورت کا خاوند کسی غیر عورت سے ناجائز تعلقات رکھتا ہو تو اسے بار رکھنے کے لئے اس آیت (پارہ ۷ سورۃ المائدہ آیت نمبر ۱۰۰) کو گیارہ دن تک ۱۴۱ پڑھ کر کسی کھانے کی چیز پر دم کر کے کھلائیں، ان شاء اللہ بری عادتیں ختم ہو جائیں گی۔

## خاندانی نا اتفاقی دور کرنے کے لئے

وَنَزَعْنَا مَا فِي صُدُورِهِمْ مِنْ غِلٍّ إِخْوَانًا عَلَى سُرُرٍ مُتَقَابِلِينَ ۝

سورۃ الحجر آیت نمبر ۷۷، پارہ ۱۴ کو ہر فرض نماز کے بعد گیارہ مرتبہ پڑھ کر آسمان کی طرف منہ کر کے پھونک دیں جب تک کامیابی نہ ہو یہ عمل جاری رکھیں۔

## غصہ اور ضد ختم کرنے کے لئے

يُنَادُّكُنِي بِذِّدٍ أَوْ سَلِيمًا عَلَىٰ إِبْرَاهِيمَ ۝

پارہ ۷ سورۃ الانبیاء، آیت ۶۹ کو جس شخص کو غصہ بہت آتا ہو تو یا ضدی ہو، وہ اس آیت کی تکرار کرتا رہے ان شاء اللہ غصہ کم ہو جائے گا۔

## رہنے کے لئے مکان نہ ہو تو

وَلَقَدْ مَكَّنَّاكُمْ فِي الْأَرْضِ وَجَعَلْنَا لَكُمْ فِيهَا مَعَايِشَ ۚ قَلِيلًا مَّا تَشْكُرُونَ ۝

جس کے پاس گھر نہ ہو وہ اس آیت (پارہ ۸ سورۃ اعراف، آیت ۱۰) کو روز آ نہ ایک



سوا کا دن ۱۵ مرتبہ پڑھتا رہے ان شاء اللہ اس کی برکت سے ضرور کامیابی حاصل ہوگی۔

### نعمتوں کا دروازہ کھولنے کے لئے

سورۃ فاتحہ تین مرتبہ، سورۃ الم نشرح تین مرتبہ، سورۃ قدر گیارہ مرتبہ، روز آ نہ پڑھنے سے نعمتوں کے دروازے کھل جاتے ہیں۔

### نعمت طلب کرنے کے لئے

رَبِّ اِنِّیْ لِمَا اَنْزَلْتَ اِلَیَّ مِنْ خَیْرٍ فَقِیْرٌ ۝۳۱

پارہ ۲۰ سورۃ قصص، آیت ۲۴ کو چلتے پھرتے حصول نعمت کو مد نظر رکھتے ہوئے باکثرت پڑھیں۔

### جائز باہمی محبت پیدا کرنے کے لئے

#### وظیفہ

وَالْفَبَّ بَيْنَ قُلُوْبِهِمْ ۚ لَوْ اَنْفَقْتُ مَا فِی الْاَرْضِ جَمِیْعًا مَا اَلْفَتْ بَيْنَ قُلُوْبِهِمْ وَلٰكِنْ اَلَّفَ بَيْنَهُمْ ۚ اِنَّهُ عَزِیْزٌ حَكِیْمٌ ۝۳۲

پارہ ۱۰، سورۃ الانفال کی آیت نمبر ۶۳ کو روزانہ ہر نماز کے بعد گیارہ مرتبہ پڑھیں۔

### چہرہ نورانی بنانے کے لئے

اَللّٰهُ نُورٌ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِ ۚ مَثَلُ نُورِهِ ۚ كَمَشْكُوٰۃٍ فِیْهَا مِصْبَاحٌ ۚ الْمِصْبَاحُ فِیْ زُجَاجٍ ۚ الزُّجَاجَةُ کَاَنّٰهَا کَوْکَبٌ دُرِّیُّ یُوقَدُ مِنْ شَجَرَةٍ مُّبٰرَکَةٍ زَیْتُوْنَةٍ لَا شَرْقِیَّةٍ وَّلَا غَرْبِیَّةٍ ۚ یَکَادُ زَیْتُهَا یُضِیْءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ ۚ نُورٌ عَلٰی نُوْرِ ۚ یَهْدِی اللّٰهُ لِنُورِهِ مَن یَّشَآءُ ۚ وَیَضْرِبُ اللّٰهُ الْاَمْثَالَ لِلنَّاسِ ۚ وَاللّٰهُ بِکُلِّ شَیْءٍ عَلِیْمٌ ۝۳۳

پارہ ۱۸ سورۃ نور، آیت ۳۵ کو چہرہ نورانی اور رونق افروز بنانے کے لئے ہر نماز کے بعد ایک مرتبہ پڑھ کر اپنے چہرہ اور جسم پر دم کریں، چہرہ اور دل نورانی ہو جائے گا۔

## ظلم سے نجات حاصل کرنے کے لئے

فَقُطِعَ دَابِرُ الْقَوْمِ الَّذِينَ ظَلَمُوا وَالْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ۝

پارہ ۷ سورہ انعام، آیت ۴۵ کو ظلم دفع کرنے اور ظالم سے نجات پانے کے لئے ہر نماز کے بعد اکیس ۲۱ مرتبہ پڑھیں۔

## دل کے آپریشن سے نجات کیلئے

لَا يَلْفُ قَرَيْشٌ ۝ الْفَهْمُ رَاحِلَةُ الشَّيْءِ وَالصَّيْفُ ۝ فَلْيَعْبُدُوا رَبَّ هَذَا الْبَيْتِ ۝  
الَّذِي أَطْعَمَهُمْ مِنْ جُوعٍ ۝ وَآمَنَهُمْ مِنْ خَوْفٍ ۝

دل کمزور ہو گیا ہو، دل کے وال بند ہو گئے ہوں، دل کی رگیں بند یا کمزور ہو گئی ہوں، جس کی وجہ سے آپریشن کی ضرورت سے ہو تو سورہ قریش ایک چینی کی پلیٹ پر زعفران سے لکھ کر مریض کو پلائیں آپریشن کی ضرورت پیش نہیں آئے گی۔

## دانت تاحیات خراب نہ ہوں

سَلَامٌ قَوْلًا مِنْ رَبِّ الرَّحِيمِ

روزانہ فجر کی نماز کے بعد اس آیت مبارکہ کو اکیس (۲۱) مرتبہ دونوں ہاتھوں کو دونوں گالوں پر رکھ کر پڑھنے سے دانت تاحیات خراب نہیں ہوں گے۔

## مکان خالی کروانے کے لئے

سورہ مزمل اکیس مرتبہ روزانہ گیارہ دن تک تلاوت کریں ان شاء اللہ بہت جلد مکان خالی ہو جائے گی۔

## حافظ قرآن بھول جاتا ہو تو

وَاللَّهُمَّ إِلَهًا وَاحِدًا لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ ۝ إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ  
وَإِخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَالْفُلْكِ الَّتِي تَجْرِي فِي الْبَحْرِ بِمَا يَنْفَخُ النَّاسُ وَمَا أَنْزَلَ اللَّهُ  
مِنَ السَّمَاءِ مِنْ مَّاءٍ فَأَخْيَارَ الْإِنْسَانِ بَعْدَ مَوْتِهَِا وَبَثَّ فِيهَا مِنْ كُلِّ دَابَّةٍ وَتَصْرِيفِ

الزَّيْلِجِ وَالسَّحَابِ الْمُسَخَّرِ بَيْنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ لَا يَتَذَكَّرُ لِقَائِهِمْ يُعْقِلُونَ ﴿٥٠﴾

حضرت شاہ کلیم اللہ شاہجہان پوری علیہ رحمۃ تحریر فرماتے ہیں: جو شخص سوتے وقت ان آیات (سورۃ البقرۃ، آیت نمبر ۱۶۳، ۱۶۴) کو پڑھ کر سوئے گا وہ قرآن کریم نہیں بھولے گا۔  
اگر کسی کو قرآن حفظ نہ ہوتا ہو تو

سورۃ فاتحہ ایک سو ۱۰۰ مرتبہ بعد نماز عشاء پڑھے ان شاء اللہ اس کی برکت سے قرآن کریم حفظ ہو جائے گا۔

بُرے دوسو سے دفع کرنے کے لئے

هُوَ الْأَوَّلُ وَالْآخِرُ وَالظَّاهِرُ وَالْبَاطِنُ ۚ وَهُوَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ ﴿٥١﴾

پارہ ۷۲ سورۃ الحديد، آیت ۳ کو اگر کسی کے دل میں برے دوسو سے پیدا ہوتے ہوں تو اس آیت کو تین مرتبہ پڑھ کر اپنے دائیں ہاتھ کی ہتھیلی پر دم کر کے سر پر پھیر لیں، ان شاء اللہ دوسو سے آنا ختم ہو جائیں گے۔

باغ، کھیت اور مال میں برکت

وَرَبِّمَا السَّمَاءِ الدُّنْيَا بِصَابِغٍ ۚ وَحِفْظًا ۚ ذَٰلِكَ تَقْدِيرُ الْعَزِيزِ الْعَلِيمِ ﴿٥٢﴾

حضرت خواجہ فخر الدین جیلانی علیہ رحمۃ لکھتے ہیں کہ یہ آیت مبارکہ (پارہ ۲۴ سورۃ نجم السجدۃ، آیت ۱۲) مال کی حفاظت کے لئے مجرب ہے، جمعہ کے روز ایک سو ایک ۱۰۱ مرتبہ پڑھیں اس کے بعد کسی باغ سے ایک گلاب کا پھول لائیں، پھر عصر کی نماز پڑھ کر یہ کلمات ”اللَّهُمَّ افْتَحْ لِي أَبْوَابَ رَحْمَتِكَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ“

گیارہ مرتبہ پڑھ کر گلاب کے پھول پر دم کریں پھول کو مال میں رکھیں اس کے بعد سجدے میں تین مرتبہ یہ کلمات پڑھیں۔

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ شُرُورِ السَّارِقِينَ

اس پھول کو اگر باغ یا کھیت میں دفن کریں گے تو کھیت یا باغ میں برکت ہوگی۔

## سرسام (دماغ کا بخار) کا علاج

قَالُوا حَرِّ قُوَّةً وَأَنْصُرُوا آلَ الْهَيْكَلِ إِنْ كُنْتُمْ فَعِلِينَ ﴿٦٨﴾ قُلْنَا لِنَارُ كُونِي بَرْدًا وَسَلَامًا  
(پارہ ۱۷، سورۃ انبیاء، آیت ۶۸، ۶۹ کو بخار کی شدت کی صورت میں دوسرا شخص  
با وضو مریض کے سر پر انگشت شہادت رکھے اور اکیس ۲۱ مرتبہ ان آیات کو پڑھ کر مریض پر  
دم کرے، ان شاء اللہ بخار اتر جائے گا۔

## گرمی کے بخار کا علاج

إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَيفٌ مِّنَ الشَّيْطَانِ تَكَسَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ ﴿٢٠١﴾  
(پارہ ۹ سورۃ الاعراف، آیت ۲۰۱ کو گیارہ مرتبہ پڑھ کر پانی پر دم کر کے مریض کو پلا  
دیں۔ ان شاء اللہ گرمی کا بخار اتر جائے گا۔

## سردی کے بخار کا علاج

فَلَمَّا تَجَلَّى رَبُّهُ لِلْجَبَلِ جَعَلَهُ دَكًّا وَخَرَّ مُوسَىٰ صَعِقًا  
(پارہ ۹ سورۃ الاعراف، آیت ۱۴۳ کو سات مرتبہ پڑھ کر پانی پر دم کر کے مریض کو  
پلائیں، ان شاء اللہ شفاء ہوگی۔

## پاؤں کے ریشہ کا علاج

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ۝ لَا يَظُنُّ أُولَٰئِكَ أَنَّهُمْ مَبْعُوثُونَ ۝ لِيَوْمٍ  
عَظِيمٍ ۝ يَوْمَ يَقُومُ النَّاسُ لِرَبِّ الْعَالَمِينَ ﴿٣٠﴾  
(پارہ ۳۰، سورۃ مطففین، آیت ۳، ۴، ۵ کو اگر پاؤں میں ریشہ ہو گیا ہو تو ایک  
پاؤر و غبن زیتون پر تین ہزار مرتبہ یہ آیت پڑھ کر پاؤں کی انگلیوں پر مالش کی جائے، ان  
شاء اللہ شفاء ہوگی۔

## پیاس کی شدت کا علاج

صبح صادق کے وقت دونوں ہاتھوں پر سورۃ فاتحہ پڑھ کر دم کر کے چہرے اور تمام بدن

پر پھیرنے سے اس روز پیاس کا غلبہ نہ ہوگا۔

### بار بار پیاس لگنے کا دوسرا علاج

وَ أَنْزَلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً بِقَدَرٍ فَأَسْكَنَتْهُ فِي الْأَرْضِ ۖ وَ إِنَّا عَلَىٰ ذَهَابٍ بِهِ لَقَبْرًا ۝۱۸

پارہ ۱۸ سورۃ مؤمنون، آیت ۱۸ کو پانی پر سات مرتبہ دم کر کے پلائیں، بہت جلد فائدہ ہوگا۔

### کالی کھانسی کا علاج

أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ ۖ وَ وَضَعْنَا عَنكَ وَزْرَكَ ۖ ۝ الَّذِي أَنْقَضَ ظَهْرَكَ ۖ وَ رَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ ۖ ۝ فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ ۝ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ ۝ فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ ۖ ۝ وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَانرغب ۖ ۝

اگر کالی کھانسی ہو جائے تو سات دن تک ۱۴۱ مرتبہ اس سورت کو پڑھ کر پانی پر دم کر کے مریض کو پلائی جائے اور اسی کو لکھ کر تعویذ بنا کر گلے میں ڈالا جائے ان شاء اللہ شفاء عطا ہوگی۔

### اگر کان بہتا ہو

اگر کسی کا کان بہتا ہو تو پارہ ۳۰ سورۃ اعلیٰ (سَبِّحْ اسْمَ رَبِّكَ إِلَّا عُلَىٰ) پڑھ کر ہر روز تین مرتبہ پڑھ کر مریض کے کان میں دم کرے اللہ تعالیٰ کے کرم سے سات دن کے اندر اندر کان بہنا بند ہو جائیں گے اور شفاء نصیب ہوگی۔

### کم سنائی دیتا ہو تو

وَ إِذَا قُرِئَ الْقُرْآنُ فَاسْتَمِعُوا لَهُ وَأَنْصِتُوا لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ ۝

پارہ ۹ سورۃ اعراف، آیت ۲۰۴ کو سات مرتبہ پڑھ کر کان میں دم کیا جائے۔ شفاء نصیب ہوگی۔



## گردن کے درد کا علاج

الْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ۔ حَسْبُنَا اللّٰهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ۔ فَتَبَارَكَ اللّٰهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ۔ لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللّٰهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ۔

ان آیات کو بعد نماز فجر اکتالیس مرتبہ پڑھ کر گردن پر دم کیا جائے ان شاء اللہ درد جاتا

رہے گا۔

## زبان کی سوجن کا علاج

وظیفہ

إِنَّ اللّٰهَ يُنْسِكُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ أَنْ تَزُولَا وَلَئِنْ زَالَتَا إِنْ أَمْسَا كُهُمَا مِنْ أَحَدٍ مِّنْ بَعْدِهِ ۚ إِنَّهُ كَانَ حَلِيمًا غَفُورًا ۝

پارہ ۲۲ سورۃ فاطر، آیت ۴۱ کو اکتالیس ۴۱ مرتبہ پڑھ کر زبان پر دم کیا جائے، ان شاء اللہ سوجن ختم ہو جائے گی۔

## دانت بہنے کا علاج

لفظ ”لَا يَعْلَمُونَ“ بہتے ہوئے دانتوں کے نیچے لکھ کر رکھنا اور اکیس ۲۱ مرتبہ پڑھ کر دم کرنا مفید ہے۔

دوسرا وظیفہ

مغرب کی نماز کے بعد دو رکعت نفل بتیبت ایصال ثواب حضرت ادیس قرنی رضی اللہ عنہ پڑھے، اور ہر رکعت میں سورۃ فاتحہ کے بعد سات مرتبہ سورۃ اخلاص پڑھے۔ ان شاء اللہ دانتوں کا بہنا بند ہو جائیگا۔

## دانت کے کیڑے کا علاج

”يَا اللّٰهُ يَا رَحْمَنُ يَا رَحِيمُ، إِنَّهُمْ يَكِيدُونَ كَيْدًا، وَأَكِيدُ كَيْدًا“

جس کے دانت کو کیڑا لگ گیا ہو ایک کپڑا لے کر اسے زور سے مروڑے اور ساتھ ہی

یہ الفاظ پڑھتا جائے اور دم کرے جس وقت کپڑا اچھی طرح مروڑ جائے تو چھوڑ دے اسی طرح تین مرتبہ کرے ان شاء اللہ آرام آجائے گا۔

### پنڈلی میں درد ہو تو

اللَّهُ الَّذِي أَنْزَلَ الْكِتَابَ بِالْحَقِّ وَالْيُزَانَ ۖ وَمَا يُدْمِيكَ لَعَلَّ السَّاعَةَ قَرِيبٌ ۝  
وَالْتَقَتِ السَّاقُ بِالسَّاقِ ۖ إِلَى رَبِّكَ يَوْمَئِذٍ الْمَسَاقُ ۝

پارہ ۲۵ سورہ شوریٰ، آیت ۱۷ اور پارہ ۲۹ سورہ قیامہ، آیت ۲۹، ۳۰ کو نو ۹ مرتبہ پڑھ کر پانی پر دم کر کے پلائیں۔ ان شاء اللہ آرام آجائے گا۔

### مردانہ قوت کے لئے

إِنَّ لَكَ فِي النَّهَارِ سَبْعًا وَثَلَاثِينَ ۝

سورہ مزمل، آیت ۷، پارہ ۲۹ کو روزانہ ایک ہزار ۱۰۰۰ مرتبہ دس دن تک پانی پر دم کر کے پی لیں، ان شاء اللہ قوت بحال ہونا شروع ہو جائے گی۔

### دردِ حلق سے نجات کے لئے

أَوَلَمْ يَرِ الَّذِينَ كَفَرُوا أَنَّ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ كَانَتَا رَتْقًا فَفَتَقْنَاهُمَا ۖ وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ ۖ أَفَلَا يُؤْمِنُونَ ۝ - قَالَ مَنْ يُحْيِي الْعِظَامَ -

سورہ انبیاء، آیت ۳۰ پارہ ۱ کو تین مرتبہ دم کر کے دردِ حلق کے مریض کو پلائیں، ان شاء اللہ آرام آجائے گا۔

### خارش سے نجات کے لئے

فَكَسَوْنَا الْعِظَامَ لَحْمًا ۖ ثُمَّ أَنشَأْنَاهُ خَلْقًا آخَرَ ۖ فَتَذَكَّرَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ ۝

پارہ ۱۸ سورہ مؤمنون کی آیت ۱۴ کو گیارہ مرتبہ پڑھ کر خارش والی جگہ پر دم کریں شفا ہوگی۔

## کسی پردل آجائے اس سے رہائی کا نسخہ

يُثَبِّتُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا بِالْقَوْلِ الثَّابِتِ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الْآخِرَةِ وَ يُضِلُّ اللَّهُ  
الظَّالِمِينَ ۝ وَيَفْعَلُ اللَّهُ مَا يَشَاءُ ۝

امام غزالی علیہ رحمۃ نے ایک بزرگ سے نقل کیا ہے کہ ایک بار ایک عورت پر میری نظر پڑ گئی، اس سے ایسی بے چینی ہوئی کہ تمام شب نیند نہ آئی آخر شب خفیف سی نیند آئی تو ایک کہنے والے نے کہا کہ (سورۃ ابراہیم، آیت ۲۷) کو پڑھ کر اپنے اوپر دم کرو۔ بے چینی ختم ہو جائے گی۔

## جانور کے کانٹے کا عمل

أَمْ أَمْرًا مُمَوًّا أَمْ أَفَّاكًا مَذْمُومًا ۝ (پارہ ۲۵ سورۃ زخرف، آیت ۷۹)

یہ آیت کریمہ ہر جانور کے کانٹے کے لیے اکسیر ہے، گیارہ بار پڑھ کر کانٹے کی جگہ دم کرے۔

## تلی بڑھ جانے کا علاج

اس آیت کو لکھ کر تلی کی جگہ باندھیں: (جنتی زیور، صفحہ ۶۰۶)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ، ذَلِكَ تَخْفِيفٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَرَحْمَةٌ

(پارہ ۲ سورۃ بقرہ، آیت ۱۷۸)

## ناف اتر جانے کا علاج

(الف) اس آیت کو لکھ کر ناف کی جگہ باندھیں۔ (جنتی زیور، صفحہ ۶۰۶)

إِنَّ اللَّهَ يُنَزِّلُ السُّنُوبَ وَالْأَرْضَ أَنْ تَزُولَ ۚ وَلَئِنَّ زَالَاً إِنْ أَمْسَكْتَهُمَا مِنْ أَحَدٍ مِّنْ  
بَعْدِ ۚ إِنَّهُ كَانَ جَلِيماً غَفُوراً ۝ (پارہ ۲۲ سورۃ طہ: آیت ۴۱)

(ب) تا حصول شفاء روزانہ ایک بار ناف پر ہاتھ رکھ کر اول آخر ایک مرتبہ درود

شریف کے ساتھ ذیل کی آیات سات بار پڑھ کر دم کیجئے۔ (یہ عمل مجرب ہے)

هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ عَلَيْكَ الْكِتَابَ مِنْهُ آيَاتٌ مُحْكَمَاتٌ هُنَّ أُمُّ الْكِتَابِ وَأُخَرُ مُتَشَابِهَاتٌ  
فَإَمَّا الَّذِينَ فِي قُلُوبِهِمْ زَيْغٌ فَيَتَّبِعُونَ مَا تَشَابَهَ مِنْهُ ابْتِغَاءَ الْفِتْنَةِ وَابْتِغَاءَ تَأْوِيلِهِ  
وَمَا يَعْلَمُ تَأْوِيلَهُ إِلَّا اللَّهُ وَالرَّاسِخُونَ فِي الْعِلْمِ يَقُولُونَ آمَنَّا بِهِ كُلٌّ مِنْ عِنْدِ رَبِّنَا  
وَمَا يَذْكُرُ إِلَّا أُولَ الْأَلْبَابِ ۝ رَبَّنَا لَا تَجْعَلْ قُلُوبَنَا بَعْدَ إِذْ هَدَيْتَنَا وَهَبْ لَنَا مِنْ  
لَدُنْكَ رَحْمَةً إِنَّكَ أَنْتَ الْوَهَّابُ ۝ (پارہ ۳ سورہ آل عمران: آیت ۷، ۸، ۹)

### بخار کا علاج

(الف) اگر بغیر جاڑے کے ہو تو یہ آیت لکھ کر گلے میں باندھے اور اسی کو پڑھ کر دم  
کھینچے۔ (جنتی زیور، صفحہ ۶۰۶)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ قُلْنَا يَا نُؤُتِي بِرَدٍّ أَوْ سَلَامًا ۚ إِنَّ الْبُرْهَانِ ۝

(پارہ ۱ سورہ انبیاء، آیت ۶۹)

(ب) اگر بخار جاڑے کے ساتھ ہو تو یہ آیت لکھ کر گلے میں باندھے۔

(جنتی زیور، صفحہ ۶۰۶)

بِسْمِ اللَّهِ مَجْدَ سَہَا وَمَرْسَهَا ۚ إِنَّ مَرَاتِي لَعَفْوٌ مَرَجِيْمٌ ۝ (پارہ ۱۲ سورہ ہود: آیت ۴۱)

### پھوڑا پھنسی

پاک صاف ڈھیلا پیس کر اس پر یہ دعاء تین مرتبہ پڑھ کر تھوکے اور اس مٹی پر تھوڑا پانی  
چھڑک کر وہ مٹی تکلیف کی جگہ پر دن میں دو چار بار مل لیا کرے، یا چاہے تو پھوڑے پر یہ مٹی  
لگا کر پی باندھ دیں۔

إِنَّهُمْ يَكِيدُونَ كَيْدًا ۚ وَأَكِيدُ كَيْدًا ۚ فَمَهْلُ الْكَافِرِينَ أَهْمَلُهُمْ يُؤِيدًا ۝

(پارہ ۳۰ سورہ طارق: ۱۵ تا ۱۷) (جنتی زیور، صفحہ ۷۰۶)

### پاگل کتے کے کاٹنے کا علاج

اوپر ذکر کی ہوئی آیت کو روٹی یا بسکٹ کے چالیس ٹکڑوں پر لکھ کر ایک ٹکڑا روز اس شخص کو

کھلا دیں، ان شاء اللہ تعالیٰ اس شخص کو باؤلا پن اور ہڑک نہ ہوگی۔ (جنتی زیور، صفحہ ۷۰۷)

## پیدائش کا درد سے نجات

پارہ ۳۰ سورہ انشقاق، آیت ۱ تا ۴ کو ایک پرچے پر لکھ کر کپڑے میں لپیٹ کر عورت کی بائیں ران میں باندھیں، بچہ آسانی کے ساتھ پیدا ہوگا وہ آیت یہ ہے۔  
 إِذَا السَّمَاءُ انشَقَّتْ ۝ وَأَذِنَتْ لِرَبِّهَا وَحُقَّتْ ۝ وَإِذَا الْأَرْضُ مُدَّتْ ۝ وَأَلْقَتْ مَا فِيهَا وَتَخَلَّتْ ۝ (جنتی زیور، صفحہ ۶۰۸)

## ہیضہ کا علاج

ہر کھانے پینے کی چیز پر سورہ (إِنَّا أَنْزَلْنَاهُ) پڑھ کر دم کر لیا کریں ان شاء اللہ عزوجل حفاظت رہے گی اور جس کو مرض ہو جائے اس کو بھی کسی چیز پر دم کر کے کھلائیں پلائیں ان شاء اللہ عزوجل شفاء ہوگی۔ (جنتی زیور، صفحہ ۶۰۹)

## قے، درد، درد شکم کے لئے

پارہ ۲۳ سورہ یس، آیت ۷۷ کو لکھ کر پلائیں۔

أَوَلَمْ يَرِ الْإِنْسَانُ أَنَّا خَلَقْنَاهُ مِنْ نُطْفَةٍ فَإِذَا هُوَ خَصِيمٌ مُبِينٌ ۝

## درد اعضاء کے لئے

نماز کے بعد سات بار پارہ ۲۸ سورہ حشر کی آیت ۲۱:

لَوْ أَنزَلْنَا هَذَا الْقُرْآنَ عَلَى جَبَلٍ لَّرَأَيْنَاهُ خَاشِعًا مُّتَصَدِّعًا مِّنْ خَشْيَةِ اللَّهِ ۚ وَتِلْكَ الْأَمْثَالُ نَضْرِبُهَا لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَفَكَّرُونَ ۝

پڑھ کر دونوں ہاتھوں پر دم کر کے درد کی جگہ پر ملے، ان شاء اللہ عزوجل درد جاتا رہے گا۔

## احتمام سے حفاظت

احتمام سے بچنے کے لیے (سورہ نوح پارہ ۲۹) سوتے وقت ایک بار پڑھ کر اپنے اوپر دم کریں۔



## فالج و لقوہ

لقوہ و فالج: سورۃ زلزالت لوہے (STEEL) کے برتن پر لکھ کر دھو کر پلائی جائے۔  
دیگر ترکیب: سورۃ زلزالت لوہے (STEEL) کے برتن میں لکھ کر دیں کہ مریض اس پر دیکھے ان شاء اللہ تعالیٰ صحت ہوگی۔

## کوڑھ اور پیلہا

سورۃ ”بَیِّنَةُ“ (لَمْ يَكُنِ الْيَتِيمُ) پڑھ کر برص و یرقان (یعنی کوڑھ اور پیلہا) والے پر دم کریں اور لکھ کر گلے میں ڈالیں۔ کھانے پر دونوں وقت یہ سورۃ صحیح خواں (یعنی درست پڑھنے والے) سے پڑھوا کر دم کر کے کھلائیں خدا عزوجل چاہے بہت زیادہ فائدہ ہو۔

## خونی و بادی بوا سیر کا علاج

ہر قسم کی بوا سیر خونی و بادی کے لیے دو رکعت نماز پڑھے پہلی رُعت میں بعد الحمد شریف کے سورۃ الم نشرح، دوسری میں سورۃ فیل اور سلام کے بعد ستر بار کہے:  
اَسْتَغْفِرُ اللّٰهَ رَبِّیْ مِنْ کُلِّ ذَنْبٍ وَّاَتُوْبُ اِلَيْهِ مُبْحِنَ اللّٰهِ وَبِحَمْدِهِ  
چند روز اسی طرح کرے ان شاء اللہ تعالیٰ بوا سیر دفع ہو۔



باب دوم

# وظائف اور دعاؤں

## اسے علاج



## بخار سے شفاء

جس کو بخار ہوسات باریہ دعا پڑھے

بِسْمِ اللَّهِ الْكَبِيرِ أَعُوذُ بِاللَّهِ الْعَظِيمِ مِنْ شَرِّ كُلِّ عِرْقٍ نَّعَارٍ وَمِنْ شَرِّ حَرِّ النَّارِ  
(المستدرک للحاکم جلد ۵، صفحہ ۵۹۲، حدیث ۸۳۲۳)

اگر مریض خود نہ پڑھ سکے تو کوئی دوسرا نمازی آدمی سات بار پڑھ کر دم کر دے یا پانی پر دم کر کے پلا دے ان شاء اللہ تعالیٰ بخار اتر جائے گا۔ ایک مرتبہ میں بخار نہ اترے تو بار بار یہ عمل کریں۔ (جنتی زیور، صفحہ ۵۸۰)

## آنکھیں کبھی نہ دکھیں

مَرْحَبًا بِحَبِيبِي وَقُرَّةُ عَيْنِي مُحَمَّدِينَ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ  
سیدنا امام حسن رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے، جو شخص مؤذن کو اَشْهَدُ اَنَّ مُحَمَّدًا  
رَسُولُ اللَّهِ کہتا سن کر یہ کہے اور اپنے انگوٹھے چوم کر آنکھوں سے لگائے تو نہ کبھی وہ اندھا  
ہوگا نہ ہی کبھی اس کی آنکھیں دکھیں گی۔ (القاصد الحسنہ، صفحہ ۳۹۱)

## رات کو نیند نہ آتی ہو

يَا ذَلِيلَ الْمُتَحَيِّرِينَ يَا غِيَاثَ الْمُسْتَغِيثِينَ يَا مُجِيبَ الدُّعَوَاتِ الْمُظْطَرِّينَ يَا  
إِلَهَ الْعَالَمِينَ بِحَقِّ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ ۝

تین مرتبہ اول آخر آیہ الکرسی اور درود شریف پڑھیں اور درمیان میں تین مرتبہ یہ دعا  
پڑھ کر پانی پر دم کر کے مریض کو پلائیں، یہ عمل ۲۱ دن جاری رکھیں۔

## نیند نہ آنے کا دوسرا نسخہ

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْمَلِكُ الْحَقُّ الْمُبِينُ

رات کو سوتے وقت سو ۱۰۰ مرتبہ درود شریف پڑھے، اس کے بعد ان کلمات کو بار بار

پڑھے ان شاء اللہ بہت اچھی نیند آ جائے گی۔

## گندے امراض سے نجات

يَا مَالِكُ يَا قُذُّوسُ

ہر روز صبح کی نماز اور مغرب کی نماز کے بعد گیارہ گیارہ مرتبہ ان اسمائے مبارکہ کو پڑھ لینے سے ان شاء اللہ گندے امراض مثلاً بواسیر، ناسور، شرمگاہ یا پردہ کی جگہ کوئی بیماری یا زخم نہ ہوگا۔

## اگر بچہ سوکھتا جائے

يَا قَهَّارُ

آدھا سیرسروں کا تیل لے کر سامنے رکھا جائے اور با وضو اور بقبیلہ ہو کر ایک ہزار مرتبہ یہ اسم مبارک پڑھ کر تیل پر دم کیا جائے وہ تیل صبح و شام اکیس دن اس بچے کے جسم پر مالش کیا جائے کہ جو بچہ شیر خوار نہایت دبلا ہو جیسے اکثر بچوں کو سوکھا لگ جاتا ہے، تو ان شاء اللہ جلد تندرست ہو کر توانا ہو جائے گا۔

## بچہ کا دودھ چھڑانے کے لئے

يَا مُتِّينُ

اگر بچہ دودھ چھڑانے کے صدمہ سے روتا ہو اور صبر نہ کرتا ہو تو سات مرتبہ اس نام مبارک کو زعفران سے لکھ کر پانی میں گھول کر بچہ کو پلا دیں، ان شاء اللہ بچہ کو صبر آ جائیگا۔

## ماں کا دودھ کم ہونا

يَا مُتِّينُ

اگر کسی عورت کا دودھ کم ہو گیا ہو تو نو ۹ مرتبہ اس اسم مبارک کو زعفران سے لکھ کر پانی میں گھول کر پلایا جائے، گیارہ دن تک یہ عمل جاری رکھیں، ان شاء اللہ دودھ زیادہ ہو جائیگا۔

## اگر حمل ساقط ہو جاتا ہو

يَا مُبْدِي

جس اسم مبارک کی خاصیت ہے کہ اگر کسی عورت کا حمل ساقط ہو جاتا ہو تو نوے مرتبہ اس اسم مبارک کو پڑھ کر کلمہ کی انگلی کی مدد سے حاملہ کے پیٹ کے گرد ایک گول دائرہ کھینچیں، یہ عمل سات دن جاری رکھیں، ان شاء اللہ حمل کچا اور بے موقع ساقط نہ ہوگا۔

حاملہ عورت کمزور ہو گئی ہو تو

يَا قَوِي

جس عورت کو حمل برداشت نہ ہوتا ہو یا کمزور ہو جاتی ہو تو ایک سو اکیس ۱۲۱ مرتبہ حاملہ عورت روزانہ پڑھے، ان شاء اللہ ایاہم حمل نہایت آسانی سے گزریں گے اور طاقت و صحت قائم رہے گی۔

## خونی بوا سیر کا علاج

يَا غَلِي

ایک ہزار مرتبہ پڑھ کر پانی پر دم کر کے مریض کو پلائیں سات دن تک یہ عمل کریں، ان شاء اللہ سات روز میں خون بند ہو جائیگا اور بوا سیر بھی ختم ہو جائے گی۔

بچہ صاحب علم کیسے بنے؟

يَا عَلِيْم

اکیس مرتبہ پڑھ کر پانی پر دم کر کے چالیس روز تک نہار منہ پلانے سے بچہ صاحب علم اور اس کا حافظہ روشن ہوگا۔

## کند ذہن کا علاج

يَا اَللّٰهُ

کند ذہن کو روشن ذہن کرنے کے لئے سات روز یا گیارہ روز یا اکیس روز تک صبح نہار



منہ تازہ روٹی پکا کر اس پر شہادت کی انگلی سے سات مرتبہ یہ اسم مبارک لکھ کر کھلائیں۔  
آنکھوں کی سرخی دور کرنے کے لئے

یا عَلِیُّ

سات سو مرتبہ پڑھ کر پانی پر دم کرے اور جس شخص کی آنکھوں میں سرخی نہ جاتی ہو تو اس دم کئے ہوئے پانی کو سلائی سے آنکھوں میں لگائے، ان شاء اللہ تین روز میں سرخی جاتی رہے گی۔

آنکھ میں پانی اتر آنا

اگر آنکھوں میں پانی اترنا شروع ہوا ہو تو ”یا بَصِیْرُ“ گیارہ سو مرتبہ مریض پڑھے،  
اول آخر تین مرتبہ یہ درود شریف پڑھے۔

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ سَيِّدِ السَّاجِدِينَ سَيِّدِ الرُّكَّعِينَ سَيِّدِ الْكَامِلِينَ وَعَلَى آلِهِ  
وَأَصْحَابِهِ أَجْمَعِينَ

ان شاء اللہ عزوجل اللہ کے فضل سے چند دنوں میں آنکھوں میں پانی اترنا بند ہو کر شفا حاصل ہوگی، اور چاہئے کہ اس عمل کو جاری رکھے۔

قونج (وہ درد جو پسلی کے نیچے ہوتا ہے) کا علاج

یا مُقِیْتُ

اس اسم مبارک کو ایک سو ۱۰۰ مرتبہ پڑھ کر پانی پر دم کر کے مریض کو پلائیں ان شاء  
اللہ درد جاتا رہے گا۔

معدہ کے درد سے نجات کیلئے

سورۃ تکویر کی ابتدائی اٹھارہ آیات سات مرتبہ پڑھ کر آب زم زم پر دم کرنا (اگر آب  
زم زم نہ ملے تو سادہ پانی پر دم کریں) اور پھر پانی کو پی لیں درد میں افاقہ ہوگا۔

آدھے سر کے درد سے نجات کے لئے  
سورج نکلنے سے پہلے مریض کے ماتھے پر سات مرتبہ شہادت کی انگلی سے  
یا جَبَّارُ

لکھیں پھر تین دفعہ ماتھا پکڑ کر

یا جَبَّارُ یا سَلَامُ

سات سات مرتبہ پڑھ کر دم کریں ان شاء اللہ درد سے نجات ملے گی۔

دردِ دُسر سے نجات کے لئے

یا مُجِیبُ

مریض کے سر کو داہنے (سیدھے) ہاتھ سے پکڑ کر ”یا مجیب“ پہلی مرتبہ تین مرتبہ  
پڑھے، دوسری مرتبہ پانچ مرتبہ پڑھے تیسری مرتبہ سات مرتبہ، چوتھی مرتبہ نو مرتبہ اور  
پانچویں مرتبہ گیارہ مرتبہ پڑھ کر دم کرے ان شاء اللہ درد سے چھٹکارا مل جائے گا۔

پسلی، کمر اور سر درد سے نجات کیلئے

اگر کسی کو پسلی، کمر، سر میں درد ہو تو دوسرا شخص با وضو ہو کر درد کی جگہ سات مرتبہ ”یا اللہ“  
شہادت کی انگلی سے لکھے دن میں سات مرتبہ اس عمل کو کرتا رہے، ان شاء اللہ درد سے نجات  
ملے گی۔

سر، آنکھ اور سینے کا درد

یا مُنْجِی

اگر کسی کے سر، آنکھ اور سینے میں درد ہو تو یہ اسم پاک کو ایک سو اکیس مرتبہ پڑھ کر درد کی  
جگہ پر دم کر کرے ان شاء اللہ افاقہ ہوگا۔

آنکھوں کا موتیا

یا رسول اللہ اغثنی وَاْمُدِّدْنِیْ فِی قَضَائِ حَاجَتِیْ یا قَاضِیَ الْحَاجَاتِ یا سَالِی

الْأَمْرَاضِ۔

سیاہ باریک پے سرے پر ان کلمات کو گیارہ سو مرتبہ پڑھ کر دم کریں اس سرے کے استعمال سے ان شاء اللہ موتیا ختم ہو جائے گا۔

### بھینگے پن کا بہترین علاج

يَا بَدِيعَ الْعَجَائِبِ بِالْخَيْرِ يَا بَدِيعُ

کوئی نیک آدمی بھینگے آدمی کو سامنے بٹھالے اور اس کی آنکھوں میں آنکھیں ڈال لے، اور مریض کو تاکید کر دیں کہ وہ میری آنکھوں میں دیکھتا رہے گا، پھر ان کلمات کو ایک سو ایک مرتبہ پڑھے اور آہستہ آہستہ پڑھے اسی طرح ساٹھ دن تک یہ عمل رات کو سونے سے پہلے کرے غیر جنس پر یہ عمل نہ کریں، عورت عورت پر کرے اور مرد مرد پر کرے، مجرب! المجرب عمل ہے۔

### آنکھوں کا درد دور کرنے کے لئے

هُوَ الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ

ان اسماء کو اکیس مرتبہ پڑھ کر آنکھوں پر دم کریں اول و آخر تین مرتبہ درود شریف پڑھیں، چند بار یہ عمل کرنے سے درد ختم ہو جائے گا۔

### آنکھوں میں درد اور چبکیں پڑنا

هُوَ الْأَوَّلُ وَالْآخِرُ وَالظَّاهِرُ وَالْبَاطِنُ۔

تیز روشنی دیکھنے یا دیلڈنگ کی وجہ سے آنکھوں میں چبکیں پڑیں اور درد ہو تو عرق گلاب پر ان کلمات کو انیس (۱۹) مرتبہ پڑھ کر دم کر کے آنکھوں میں ڈالیں ان شاء اللہ شفاء ہوگی۔

### بے ہوشی دور کرنے کے لئے

يَا جَبْرِيلُ تَجَلَّلْتُ بِالْجَلَالِ وَالْجَلَالُ

اس عمل کو گیارہ بار پڑھ کر پانی پر دم کریں دم شدہ پانی کے چھینٹے بے ہوش کے چہرے

پر ماریں اگر ایک مرتبہ میں آرام نہ ہو تو دوبارہ اسی طرح کریں مریض ہوش میں آجائے گا۔

جس کا دل بہت کمزور ہو

وظیفہ

يَا قَوِيُّ الْقَادِرُ الْمُقْتَدِرُ قَوِّنِي وَ قَلْبِي

فضیلت

ہر نماز کے بعد سیدھا ہاتھ دل پر رکھ کر گیارہ مرتبہ اس دعا کو پڑھیں اور پھر تینے پر دم کر لیں، ان شاء اللہ دل مضبوط ہوگا۔

گھبراہٹ اور دل کا ڈوبنا

وظیفہ

يَا سَلَامُ يَا اَلله

دل کی بے سکونی یا گھبراہٹ سے دل ڈوبا جا رہا ہو تو اس اسم مبارک کو سو ۱۰۰ مرتبہ روز آ نہ پڑھے، ان شاء اللہ بے سکونی اور گھبراہٹ دور ہو جائے گی۔

لا علاج مرض کا علاج

صَلِّ اللّٰهُ عَلَيْكَ يَا شَفِيعَ الْمُذْنِبِينَ سَيِّدِنَا وَمَوْلَانَا اَحْمَدِ مُجْتَبٰى مُحَمَّدٍ مُّصْطَفٰى وَعَلٰى اٰلِهٖ وَاَصْحَابِهٖ وَاَزْوَاجِهٖ وَاَحْبَابِهٖ وَذُرِّيَّاتِهٖ وَاَهْلِ بَيْتِهٖ وَاَهْلِ طَاعَتِكَ اَجْمَعِينَ۔

اگر کسی شخص کو کہیں سے بھی شفاء نہ ملے تو روز آ نہ تین سو تیرہ ۳۱۳ مرتبہ پڑھ کر پانی پر دم کر کے پی لیں، ان شاء اللہ شفاء نصیب ہوگی۔

ہائی بلڈ پریشر سے نجات

وَشِفَاء لِّمَا فِي الصُّدُورِ

ہائی بلڈ پریشر کے مریض کو یہ دعا سو ۱۰۰ مرتبہ پانی پر دم کر کے اس پانی کو صبح، دوپہر

اور شام تین مرتبہ دن میں پلائیں، ساٹھ دن تک یہ عمل جاری رکھیں، ان شاء اللہ شفاء نصیب ہوگی۔

## جسم میں خون کی کمی ہو تو

وَصَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ كَمَا يَنْبَغِي الصَّلَاةَ عَلَيْهِ۔

### فضیلت

جسم میں خون کی کمی کے لئے اس درود شریف کو ہر نماز کے بعد پانچ مرتبہ پڑھ کر پانی پر دم کر کے پئیس چالیس روز تک یہ عمل کریں، جسم میں وافر مقدار میں اچھا خون پیدا ہوگا۔

منہ کی بد بو زائل کرنے کے لئے

هُوَ الْبَارِئُ لَهُ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَى

اگر کسی کے منہ سے بد بو آتی ہو تو ان کلمات کو گیارہ مرتبہ پڑھ کر نمک ملے پانی پر دم کر کے غرارہ کرے اس عمل کو صبح سو کر اٹھنے کے بعد اور رات کو سونے سے پہلے دن میں دو مرتبہ کرے، ان شاء اللہ سات روز میں شفاء نصیب ہوگی۔

آواز میں ترنم پیدا کرنے کے لئے

قاری اور نعت خواں حضرات کیلئے بہترین وظیفہ ہے۔ سونے سے پہلے ایک سو اکیس مرتبہ صَلَّی اللہُ عَلَیْہِ وَسَلَّم پڑھ کر پانی پر دم کر کے پیا کریں ان شاء اللہ آواز میں ترنم پیدا ہوگا۔

### ہچکی کا علاج

تین سانس میں پانی پیئے، اور ہر سانس پر سات مرتبہ ”یا حفیظ“ کہے ان شاء اللہ ہچکی بند ہو جائے گی۔

دمہ (سانس پھولنا) کا علاج

يَا شَكُورُ

ایک سو گیارہ مرتبہ پڑھ کر پانی پر دم کر کے مریض کو پلا دیں ان شاء اللہ شفاء ہوگی۔



## کسی کے گھر میں اکثر بیماری ہو تو وظیفہ

اگر کسی کے گھر میں اکثر بیماری رہتی ہو تو جس گلاس سے سب گھر والے پانی پیتے ہوں اس پر روز آ نہ ایک سو گیارہ مرتبہ اللہ، السلام، الرحمن، پڑھ کر دم کریں، اور اس گلاس سے سب کو پانی پلائیں ان شاء اللہ گھر سے بیماری ختم ہو جائے گی۔

ہر بیماری سے محفوظ رہنے کا نسخہ  
وظیفہ

اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ الَّذِیْ عَافَانِیْ مِمَّا اَهْتَلاَکَ بِہِ وَفَضَّلَنِیْ عَلٰی کَثِیْرٍ مِّمَّنْ خَلَقَ تَفْضِیْلًا  
فضیلت

تاجدارِ مدینہ، راحتِ قلب و سینہ ﷺ نے ارشاد فرمایا: جو شخص کسی مصیبت زدہ کو دیکھ کر یہ دعا پڑھے گا وہ اس بلا، مصیبت اور بیماری سے محفوظ رہیگا۔ (بخاری شریف)  
مثلاً، فالج، بلڈ پریشر، ہارڈ اٹیک، ایڈز، کینسر، شوگر، دیگر حادثات، ہیپاٹائٹس، وغیرہ، یا کسی بھی بیماری میں مبتلا مریض کو دیکھ کر پڑھنے سے خود پڑھنے والا ان شاء اللہ محفوظ و مامون رہے گا۔

رد اور ہارڈ اٹیک سے نجات کا نسخہ  
وظیفہ

جو شخص سنت کے مطابق سوئے، (یعنی سیدھے کروٹ پر لیٹے اور اپنا سیدھا ہاتھ سیدھے رخسار کے نیچے رکھے)، اس طرح سونے والے کو کبھی بھی دل کی بیماریاں نہیں ہوں گی۔ اور وہ دل کے درد اور ہارڈ اٹیک سے محفوظ رہے گا۔

اندھے پن سے محفوظ رہنے کا نسخہ  
وظیفہ

جو شخص حضور سرورِ دو عالم ﷺ کے نام مبارک پر اپنے انگوٹھوں کو چوم کر آنکھوں سے

لگانے کا عادی ہوگا، نہ اس کی کبھی آنکھیں دکھیں گی، اور نہ وہ کبھی اندھا ہوگا۔

### یرقان کا علاج

یا حَسْبُ

اس اسم مبارک کو تین سو ۳۰۰ بار پانی پر دم کر کے اکیس ۲۱ دن تک مریض کو پلائیں  
ان شاء اللہ یرقان ختم ہو جائے گا۔

### بخار اتارنے کا طریقہ

وظیفہ

بخار کے مریض کی پشت پر شہادت کی انگلی سے کلمات اذان لکھیں، ان شاء اللہ فوراً ہی  
آرام آ جائے گا۔

### پاگل بن، کوڑھ، اندھا پن، فالج کا علاج

وظیفہ

سُبْحَانَ اللَّهِ الْعَظِيمِ وَ بِحَمْدِهِ وَ لَا حَوْلَ وَ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ۔

فضیلت

جو شخص اس دعا کو فجر کی نماز کے بعد تین مرتبہ پڑھنے کا معمول بنائے گا وہ مذکورہ  
چاروں بیماریوں سے محفوظ رہے گا۔

### دانتوں کے درد کا خاتمہ

اعلیٰ حضرت علیہ رحمۃ فرماتے ہیں: جس کے دانتوں میں درد ہو تو وہ وتر کی پہلی رکعت  
میں سورۃ فاتحہ کے بعد سورۃ نصر پڑھے، اور دوسری رکعت میں سورۃ فاتحہ کے بعد سورۃ لہب  
پڑھے، اور تیسری رکعت میں سورۃ فاتحہ کے بعد سورۃ اخلاص پڑھے، اس نے ایسا عمل کیا تو  
ان شاء اللہ اس کے دانت اتنے مضبوط ہو جائیں گے کہ اگر سو سال بھی زندہ رہا تو گنا  
کھائے گا۔

## چہرے کی شادابی کا علاج

یا اللہ ، یا مَصَوِّرُ ، یا مَلِکُ

اگر چہرہ بے رونق اور سیاہ ہو جائے ، یا سیاہی مائل ہو جائے ، تو ہر نماز کے بعد ایک سو گیارہ مرتبہ پڑھ کر ہاتھوں پر دم کر کے چہرے پر پھیرے ، ان شاء اللہ شفاء نصیب ہوگی۔

اگر سر کے بال گرتے ہوں

یا اللہ ، یا بَارِئُ ، یا کَبِیْرُ

ہر نماز کے بعد تین سو تیرہ ۳۱۳ مرتبہ پڑھ کر بالوں پر دم کریں۔

کان کے درد سے نجات کے لئے

یا سَمِیْعُ

جب کسی کے کان میں درد ہو تو روئی پر اس اسم مبارک کو دم کر کے روئی کان میں رکھ لے ، ان شاء اللہ آرام آجائے گا۔

کمر کے درد سے چھٹکارے کے لئے

یا اللہ ، یا حَکِیْمُ

اگر کسی کی کمر میں درد ہو تو پانچوں نمازیں پابندی سے ادا کرے ، اور ظہر کی نماز کے بعد ۱۴۱ مرتبہ ان اسمائے مبارکہ کو پڑھیں ، ان شاء اللہ درد جاتا رہے گا۔

جوڑوں اور گھٹنوں کا درد ختم کرنے کے لئے

یا مَالِکُ ، یا قُدُّوْسُ

ہر نماز کے بعد گیارہ گیارہ مرتبہ پڑھ کر یا کئی ۷۱ مرتبہ پڑھیں ، درد ختم ہو جائے گا۔

گیس کی بیماری سے نجات

یا مُنْحِی

جو شخص سات مرتبہ اس اسم مبارک کو پڑھ کر اپنے سینے پر دم کرے تو ان شاء اللہ گیس کی

بیماری سے نجات پائے گا۔

ریڑھ کی ہڈی، جوڑوں کے درد سے نجات

یا غنیٰ

جو شخص چلتے پھرتے اٹھتے بیٹھتے، اس اسم مبارک کا ورد کرے گا، ان شاء اللہ اس کی برکت سے اللہ تعالیٰ اسے ریڑھ کی ہڈی، گھٹنوں، جوڑوں کے درد کے نجات عطا فرمائے گا۔

بھوک کی زیادتی کا علاج

یا صمد

تین سو مرتبہ یہ اسم مبارک پڑھ کر کھانے پر دم کر کے کھائیں، ان شاء اللہ بھوک کی زیادتی کم ہو جائے گی۔



باب سوم

# قرآن و سنت کی روشنی میں غذاؤں کی افادیت اور ان سے علاج





## حضور (ﷺ) کا دوا استعمال فرمانا

حضور اکرم (ﷺ) بنی نوع انسان کی روحانی اور جسمانی بیماریوں کے طبیب اعظم ہیں کتب احادیث و سیر میں طب نبوی پر مستقل ابواب قائم کئے گئے ہیں جن میں طبیب اعظم، حضور رحمت عالم (ﷺ) کے مختلف بیماریوں اور ان کے علاج معالجے کے لئے دواؤں کے متعلق فرمودات درج ہیں۔ ارشاد نبوی ہے کہ ہر بیماری کی دوا موجود ہے۔ حیات مقدسہ کا مطالعہ کریں تو معلوم ہوتا ہے کہ تاجدار کائنات (ﷺ) نے خود بھی دوا استعمال فرمائی۔ علالت کی صورت میں علاج کے مختلف طریقے اور نسخے اختیار فرمائے۔ حضور اکرم (ﷺ) کے فرمودات کی روشنی میں حضور (ﷺ) کے تجویز کردہ طریقہ علاج کو طب نبوی کا نام دیا گیا ہے۔ طب نبوی پیچیدہ طریقہ علاج کی خرابیوں سے بالکل پاک، آسان اور انسانی نفسیات کے عین مطابق ہے۔ حضور (ﷺ) قدرتی اشیاء مثلاً جڑی بوٹیوں وغیرہ سے علاج فرمایا کرتے تھے۔ حفظانِ صحت کے جو اصول آپ (ﷺ) نے اولادِ آدم کو عطا فرمائے جدید سائنسی تحقیقات نے ان کو ثابت کیا ہے اور انہی کو اپنائے ہوئے ہے۔

(۱) حضور (ﷺ) کی خادمہ حضرت سلمیٰ رضی اللہ تعالیٰ عنہا فرماتی ہیں:

ما کان یكون برسول الله (صلى الله تعالى عليه وآله وسلم) فرحة ولا نكبة الا امرني رسول الله (صلى الله تعالى عليه وآله وسلم) أن أضع عليها الجناء.

ترجمہ:- ”حضور (ﷺ) کو کوئی زخم آتا یا دانہ نکلتا تو آپ (ﷺ) مجھے اس پر مہندی لگانے کا حکم دیتے۔“ (ترمذی الجامع الصحیح، ۲: ۲۶۱ ابواب الطب رقم: ۲۰۵۴)

(۲) حضور اکرم (ﷺ) نے درد سر یا کسی اور تکلیف کے پیش نظر سنکیاں بھی لگوائیں۔

حضرت سیدنا ابن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہما سے روایت ہے:

”أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ (صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلَهُ وَسَلَّمَ) احْتَجَمَ وَهُوَ مُحَرَّمٌ فِي رَأْسِهِ مِنْ شَقِيقَةٍ كَانَتْ بِهِ“۔ (صحیح البخاری، ج ۵، ص ۲۱۵۶، کتاب الطب رقم ۵۳۷۲)

”رسول اللہ (ﷺ) نے حالتِ احرام میں درودِ سر کے باعث سِرِّ اقدس میں سنکیاں (پچھنے) لگوائیں۔ (سنکیاں (پچھنے) ایک قسم کا چھوٹا آپریشن (MINOR SURGERY) ہے اور پرانے وقتوں میں اس کے ذریعے جسم کے اندر موجود خون کے فاسد مادے خارج کئے جاتے تھے۔)

(۳) حضرت اسامہ بن شریک رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے:

قَالَتِ الْأَعْرَابُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ (صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلَهُ وَسَلَّمَ) أَلَا نَتَدَاوَى؟ قَالَ: نَعَمْ يَا عِبَادَ اللَّهِ، تَدَاوُوا، فَإِنَّ اللَّهَ لَمْ يَضَعْ دَاءً إِلَّا وَضَعَ لَهُ شِفَاءً۔ (ترمذی، الجامع الصحیح، ۳: ۸۳، ابواب الطب رقم ۲۰۳۸)

”دیہاتیوں نے عرض کیا: یا رسول اللہ (ﷺ)! کیا ہم وہ علاج معالجہ نہ کیا کریں؟ آپ (ﷺ) نے فرمایا: کیوں نہیں؟ اللہ کے بندو! دوا کیا کرو کیونکہ اللہ تعالیٰ نے کوئی ایسی بیماری پیدا نہیں کی جس کی شفا کسی علاج میں نہ رکھی ہو۔“

(۴) سیدنا ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی حدیث مبارکہ میں حضور (ﷺ) نے فرمایا:

”مَا أَنْزَلَ اللَّهُ دَاءً إِلَّا أَنْزَلَ لَهُ شِفَاءً“۔ (صحیح البخاری، ۵: ۲۱۵۱، کتاب الطب، رقم: ۳۴۳۹)

ترجمہ:- ”اللہ تعالیٰ نے جو بھی بیماری اتاری اس کے لئے شفاء اتاری۔“

(۵) حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ایک اور حدیث مبارکہ میں تاجدارِ کائنات (ﷺ) نے کلونجی کے استعمال کی طبی اہمیت بیان کرتے ہوئے فرمایا:

”عَلَيْكُمْ بِهَذِهِ الْحَبَّةِ السُّودَاءِ، فَإِنَّ فِيهَا شِفَاءً مِنْ كُلِّ دَاءٍ إِلَّا السَّامَ وَالسَّامَ الْمَوْتَ“۔ (ترمذی، الجامع الصحیح، ۳: ۸۵، ابواب الطب، رقم: ۲۰۴۱)

ترجمہ:- ”اس سیاہ دانے (کلوئچی) کو لازماً استعمال کرو اس میں موت کے علاوہ ہر بیماری سے شفاء ہے۔“

حضور نبی کریم (ﷺ) نے جن میسر اشیاء سے علاج فرمایا ان میں سے چند کا بیان کیا جاتا ہے۔



شہد کو عربی زبان میں (عسل) اور انگریزی میں (Honey) کہتے ہیں۔ اللہ رب العزت نے قرآن کریم کی سورۃ النحل میں شہد اور شہد کی مکھی کا ذکر کر کے گویا شہد کی اہمیت اور خاصیت کا بیان کیا ہے جس غذا کی افادیت اور شفا کی خواص کے متعلق قرآن کریم میں بیان کیا گیا ہو اور اس غذا کو حضور (ﷺ) نے بھی پسند فرمایا ہو اس کے استعمال کو محبوب رکھا ہو اس غذا کے فوائد کے لئے مزید کسی سند کی ضرورت نہیں ہے اللہ تعالیٰ ارشاد فرماتا ہے:

حُمُّ كُلِّ مِنَ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا ۚ يَخْرُجُ مِنْ بَطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ ۚ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٦٩﴾

ترجمہ کنز الایمان: ”پھر ہر قسم کے پھل میں سے کھا اور اپنے رب کی راہیں چل کہ تیرے لئے نرم و آسان ہیں اس کے پیٹ سے ایک پینے کی چیز رنگ برنگ نکلتی ہے جس میں لوگوں کی تندرستی ہے بیشک اس میں نشانی ہے دھیان کرنے والوں کو۔“

(پارہ ۱۳، سورۃ النحل، آیت ۶۹)

### احادیث مبارکہ کی روشنی میں شہد کی افادیت

حضور (ﷺ) کی پیاری غذاؤں میں شہد کا استعمال بھی کثرت سے نظر آتا ہے۔ آپ (ﷺ) کو شہد بہت ہی پسند تھا اور اس کا شمار مرغوب غذاؤں میں ہوتا ہے پینے والی چیزوں میں حضور (ﷺ) کو سب سے زیادہ شہد پسند تھا بخاری شریف کی ایک حدیث میں آیا ہے کہ حضور (ﷺ) نے اپنی زندگی میں شہد کا استعمال رکھا۔

## بھلائی کا عنصر

حضرت سیدنا جابر بن عبد اللہ رضی اللہ عنہما سے روایت ہے کہ میں نے نبی کریم ﷺ کو فرماتے سنا:

”ان كان في شئ من أدويتكم خير ففى شرطة محجم، أو شربة عسل.“

(صحیح البخاری، ۵: ۲۱۵۲، کتاب الطب، رقم: ۵۳۵۹)

ترجمہ:- ”تمہاری دواؤں (اور علاج معالجہ) میں سے کسی چیز میں بھلائی کا اگر کوئی عنصر موجود ہے تو وہ پچھنے لگوانے اور شہد پینے میں ہے۔

حضرت ابوسعید خدری رضی اللہ تعالیٰ عنہ بیان فرماتے ہیں:

”جاء رجل الى النبی (صلی اللہ تعالیٰ علیہ وآلہ وسلم) فقال: ان اخي استطلق بطنه، فقال رسول اللہ (صلی اللہ تعالیٰ علیہ وآلہ وسلم) اسقه عسلاً، فسقاه، ثم جاء ۵: فقال: انى سقيت عسلاً فلم يزده الا استطلاقاً. فقال له: ثلث مرات، ثم جاء الرابعة فقال: اسقه عسلاً، فقال: لقد سقيت فلم يزده الا استطلاقاً. فقال رسول اللہ (صلی اللہ تعالیٰ علیہ وآلہ وسلم) صدق اللہ و كذب بطن أخيك فسقاه فبراً“۔ (صحیح المسلم، ۴: ۱۷۳۶، کتاب السلام رقم: ۲۲۱۷)

ترجمہ:- ”ایک آدمی حضور (ﷺ) کی خدمت میں حاضر ہوا اور عرض کیا کہ اس کے بھائی کو اسہال ہو رہا ہے۔ رسول اللہ (ﷺ) نے فرمایا: اسے شہد پلاؤ۔ وہ پھر آکر کہنے لگا کہ شہد پینے سے اسہال میں اضافہ ہوا۔ آپ (ﷺ) نے فرمایا کہ شہد پلاؤ! تین بار فرمایا۔ چوتھی مرتبہ آیا تو پھر ارشاد ہوا کہ اسے شہد پلاؤ۔ بولا: شہد پلا چکا مگر تکلیف بڑھتی جا رہی ہے۔ اس پر رسول اللہ (ﷺ) نے فرمایا کہ اللہ تعالیٰ نے سچ کہا ہے اور تمہارے بھائی کا پیٹ جھوٹ کہتا ہے۔ اس نے پھر شہد پلایا تو مریض تندرست ہو گیا۔“

✽ ہر بڑی بیماری سے نجات

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ روایت کرتے ہیں کہ نبی کریم (ﷺ) نے

فرمایا کہ

”جو شخص ہر مہینہ میں کم از کم تین دن صبح نہار منہ شہد چاٹ لے اس کو اس مہینہ میں کوئی بڑی بیماری نہ ہوگی۔“ (بیہقی، ابن ماجہ شریف)

### ❀ شفا کے دو مظہر

حضرت عبد اللہ بن مسعود رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ سیدنا رسول کریم (ﷺ) نے فرمایا کہ

”قرآن اور شہد تمہارے لئے دو شفا کے مظہر ہیں۔“ (ابن ماجہ، مستدرک حاکم)

### ❀ شہد کا شربت

حضرت سیدنا انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے فرماتے ہیں کہ میں نے سیدنا رسول کریم (ﷺ) کو شربت پلایا جو شہد، نبیذ کا پانی (یعنی کھجور کا تازہ عرق یا تازہ پھلوں کا رس) اور دودھ کا بنا ہوا تھا۔ (مسلم شریف)

### ❀ شہد کا تحفہ

حضرت سیدنا جابر بن عبد اللہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ہے فرماتے ہیں کہ سیدنا رسول کریم (ﷺ) کی خدمت اقدس میں تحفہ کے طور پر شہد آیا، آپ (ﷺ) نے ہم سب کو تھوڑا تھوڑا چائے کے لئے عنایت فرمایا، میں نے اپنا حصہ چاٹ کر مزید مانگا تو آپ (ﷺ) نے عطا فرمایا۔ (ابن ماجہ شریف)

### ❀ شہد اور گھی کا فالودہ

حضرت سیدنا عبد اللہ ابن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہما سے مروی ہے، فرماتے ہیں کہ ہم نے ابھی فالودہ کے متعلق نہیں سنا تھا کہ ایک مرتبہ حضور (ﷺ) کے پاس حضرت جبریل علیہ السلام تشریف لائے اور فرمایا کہ آپ (ﷺ) کی امت بہت سے ملکوں کو فتح کرے گی اور ان کو بہت زیادہ مال و دولت حاصل ہوگا اور وہ فالودہ کھائیں گے حضور (ﷺ)

نے دریافت کیا کہ یہ فالودہ کیا ہوتا ہے؟ انہوں نے فرمایا کہ گھی اور شہد کو ملا کر بناتے ہیں۔ اس پر نبی کریم (ﷺ) رونے کی آواز نکال کر روئے۔ (ابن ماجہ شریف)

### ❀ شفاء کے تین ذرائع

حضرت سیدنا ابن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہما سے روایت ہے کہ سیدنا رسول کریم (ﷺ) نے فرمایا کہ:

”شفاء کے تین ذریعے ہیں شہد کا استعمال، پچھنے لگوانا اور داغ دینے سے میں اپنی امت کو روکتا ہوں۔“ (بخاری و مسلم شریف)

### ❀ شہد کی پسندیدگی

حضرت سیدتنا عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے روایت ہے، فرماتی ہیں کہ سیدنا رسول کریم (ﷺ) حلوہ اور شہد کھانا پسند فرماتے تھے۔ (بخاری و مسلم شریف)

### ❀ شہد سے علاج

اللہ تعالیٰ نے شہد میں شفا رکھی ہے اس کے استعمال سے امراض کا شافی علاج ثابت ہے۔ بہت سے امراض شہد کے استعمال سے دور ہو جاتے ہیں بلاشبہ شہد شفا بھی ہے اور دوا بھی۔ ذیل میں اسی حوالے سے بیان کیا جاتا ہے کہ شہد سے کس طرح امراض کا علاج ممکن ہے اس کے غذائی اور شفاخی خواص سے فوائد حاصل ہوتے ہیں اور شہد کے استعمال سے انسان تندرست و توانا رہتا ہے۔

### ❀ اسہال (Dysentery, Cholera, دست) کا علاج

حضرت سیدنا ابوسعید خدری رضی اللہ تعالیٰ عنہ روایت فرماتے ہیں کہ:

”ایک شخص نبی کریم (ﷺ) کی خدمت اقدس میں حاضر ہوا اور بیان کیا کہ اس کے بھائی کو اسہال ہو رہا ہے ہیں رسول اللہ (ﷺ) نے فرمایا کہ اسے شہد پلاؤ، کچھ دیر بعد وہ پھر حاضر ہوا اور کہا کہ اسہال میں زیادتی ہو گئی ہے، فرمایا: شہد پلاؤ۔ کچھ دیر بعد پھر حاضر



ہوا کہ مزید زیادتی ہو گئی ہے۔ فرمایا: شہد پلاؤ۔ (چوتھی دفعہ) پھر حاضر ہوا اور شکایت کی تو رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: شہد پلاؤ کیونکہ اللہ تعالیٰ نے سچ کہا ہے اور تمہارے بھائی کا پیٹ جھوٹ کہتا ہے اس نے پھر شہد پلایا تو مریض تندرست ہو گیا۔ (بخاری و مسلم)

اس حدیث پاک سے معلوم ہوا کہ شہد غذا بھی ہے اور علاج بھی حضور (ﷺ) کا اسہال کے مریض کے لئے شہد تجویز کرنا حکمت سے خالی نہیں ایک مرتبہ مریض کو شہد پلانے سے بیماری پیدا کرنے والے جراثیم ختم نہیں ہو سکتے تھے تین مرتبہ جب شہد پلایا گیا تو وہ جراثیم ہلاک ہو گئے اور چوتھی مرتبہ شہد پلانے سے جراثیم اور دیگر ہر یلا مواد اس کے پیٹ سے نکل گیا اور مریض صحت یاب ہو گیا۔

یہاں معلوم ہونا چاہیے کہ بعض اطباء نے طب نبوی اور طب جالینوس میں حتی الامکان مطابقت پیدا کرنے کی کوشش کی ہے مگر حقیقت میں دونوں طریقوں میں بڑا فرق ہے کیونکہ طب نبوی وحی الہی ہے اور دوسری طب صرف ذہنی سوچ اور تجربہ سے تعلق رکھتی ہے اس لئے دونوں طریقوں میں زمین و آسمان کا فرق ہے طب نبوی سے وہی لوگ شفا یاب ہو سکتے ہیں جن کا ایمان مضبوط اور اعتقاد محکم ہو بعض طب دین کا یہ اعتراف ہے کہ شہد تو دست آور ہے اس لئے دست روکنے میں کیسے کار آمد ہوگا تو اس کا جواب یہ ہے کہ دست کبھی تو بد ہضمی کی وجہ سے آتے ہیں اور کبھی معدے میں فاسد مادے جمع ہونے کی وجہ سے دستوں کی شکایت لاحق ہو جاتی ہے فاسد مادے کی وجہ سے جب دست آتے ہیں تو ایسی صورت میں دست بند کرنا مضر ہوگا ایسی صورت میں دستوں کے ذریعے فاسد مادے کا اخراج کرنا ضروری ہے اور اس کے نکالنے کے لئے خصوصاً گرم پانی میں شہد ملا کر دینا مفید ہوتا ہے اسی لئے حضور (ﷺ) نے فرمایا کہ جا کر مریض کو شہد پلاؤ تاکہ اس کا مادہ خارج ہو جائے اور وہ تندرست ہو جائے۔

اس حدیث پاک کے تحت بیان کرتے ہوئے ”طب نبوی“ کے مصنف حافظ اکرام الدین واعظ فرماتے ہیں کہ سیدنا رسول کریم (ﷺ) نے جو یہ فرمایا کہ اللہ تعالیٰ سچا ہے

اور تیرے بھائی کا پیٹ جھوٹا ہے تو اس کا مفہوم یہ ہے کہ حضور اکرم (ﷺ) کو وحی کے ذریعے معلوم ہو گیا تھا کہ اس شخص کے پیٹ میں کوئی خراب مادہ جمع ہو گیا ہے اور دستوں کے ذریعے اس کا اخراج ضروری تھا اور شہد چونکہ مسہل ہے اس لئے آپ (ﷺ) کو یقین تھا کہ اس طریقے سے اس شخص کو اسہال کے عارضہ سے مستیابی مل جائے گی اور پھر وہی ہوا کہ شہد پلانے سے مریض تندرست ہو گیا۔

### ❀ بیماری کی دوا

حضرت سیدنا خثرم بن حسان بن عامر بن مالک رضی اللہ تعالیٰ عنہ بیان فرماتے ہیں کہ میں بیمار ہوا تو حضور اکرم (ﷺ) کی خدمت اقدس میں پیغام بھیجا کہ مجھے دوا اور دعا سے فیض یاب فرمائیں، حضور اکرم (ﷺ) نے اس کے جواب میں مجھے شہد کی کچی روانہ فرمائی۔ (ابن عساکر، ابن ابی شیبہ)

### ❀ تمام بیماریوں کا علاج

حضرت سیدنا انس بن مالک رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ہے کہ حضور انور (ﷺ) نے فرمایا کہ:

”اپنی حلال کی کمائی کے درہم سے شہد خرید کر اسے بارش کے پانی میں ملا کر پینا تقریباً تمام بیماریوں کا علاج ہے۔“ (مسند فردوس)

### ❀ بہترین علاج

حضرت سیدنا جابر بن عبد اللہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ سیدنا رسول کریم (ﷺ) نے فرمایا کہ:

”علاجوں میں تمہارے لئے بہترین علاج پھنچنے لگوانا اور شہد کھانا ہے۔“ (بخاری شریف)

### ❀ پھنسی اور زخم کا علاج

علامہ جلال الدین سیوطی رحمۃ اللہ تعالیٰ علیہ حضرت سیدنا عبد اللہ بن عمر رضی اللہ تعالیٰ

عنہما کا یہ واقعہ آپ کے غلام حضرت سیدنا نافع رضی اللہ تعالیٰ عنہ کے حوالے سے بیان فرماتے ہیں کہ:

”وہ جب بھی بیمار ہوئے یا ان کو کوئی زخم ہوتا فوری طور پر علاج کرتے حتیٰ کے اگر ان کو کوئی پھنسی بھی نکلتی تو اس پر شہد لگاتے تھے ہم نے ایک روز حیرانی کے عالم میں پوچھا کہ کیا آپ پھنسی پر شہد لگاتے ہیں؟ فرمایا کیا اللہ تعالیٰ نے یہ نہیں فرمایا کہ اس میں لوگوں کیلئے شفا ہے۔“

### ❦ شفا یابی

جامع الاصول میں حضرت سیدنا عبد اللہ بن عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہما کے حوالے سے یہ ذکر کیا گیا ہے کہ آپ رضی اللہ تعالیٰ عنہ یہ فرماتے تھے کہ قرآن پاک کی کوئی بھی آیت لکھ کر اس پر شہد لگائیں اور پھر اس کو چاٹ لیں تو شفا ہو جائے گی۔

### ❦ مرض سے شفا

حضرت سیدنا علی کرم اللہ تعالیٰ وجہہ الکریم فرماتے ہیں کہ تم میں سے جب کوئی بیمار ہو تو اپنی بیوی سے تین درہم یا اس سے کچھ کم لے کر اس کا شہد خرید کر لائے پھر اس میں آسمان کا پانی ملا کر ان کو خلوص دل سے پی لے یہ شفا بھی ہے اور مبارک بھی۔

(ابن المنذر، ابن ابی حاتم، احمد بن الفرات)

### ❦ جملہ امراض کا شہد سے علاج

اطباء قدیم میں سے حکیم جالینوس کا کہنا ہے کہ شہد بیشتر امراض کی کامیاب دوا ہے۔ اطباء میں سے امراض قلب کے مشہور ڈاکٹر کرچ کا کہنا ہے کہ دل کے مرض کو دور کرنے اور دل کی تقویت کو بحال رکھنے میں شہد سے بہتر کوئی دوا نہیں ہے۔

مشہور تاریخ دان اور مؤرخ پلوتارک لکھتے ہیں کہ قدیم برطانیہ کے لوگوں کی لمبی عمروں کا راز صرف شہد کے استعمال میں مضمر تھا۔ ایک اور ماہر ڈاکٹر آرنلڈ لورینڈ کا کہنا ہے کہ شہد انسانی اعصاب اور دل کو طاقت دینے کے لئے قدرت کا انمول عطیہ ہے۔

## دل و دماغ، اور حافظہ کی کمزوری کا علاج

دماغی کام کرنے والے افراد کیلئے شہد کا استعمال بہترین ٹانک دودھ میں شہد ملا کر پینے سے حافظہ بہتر ہو جاتا ہے دماغ کو قوت حاصل ہوتی ہے حافظے کی کمزوری ختم ہو جاتی ہے سرسام (ایک ایسی بیماری جس سے دماغ میں ورم آ جاتا ہے) کے مرض میں شہد کا استعمال فائدہ دیتا ہے۔

دل کو تقویت دیتا ہے۔ دل و دماغ کی کمزوری کو دور کرتا ہے اور دماغ کی یادداشت کو تیز کرتا ہے۔ مرض نسیان میں فائدہ مند ہے۔ شہد امراض قلب کے لئے بھی بہترین ہے طبیعت میں گھبراہٹ اور اختلاج کی کیفیت کو ختم کر دیتا ہے۔

## بال جھڑنا، نزلہ و زکام، قوت باہ کا علاج

شہد کا سب سے بڑا فائدہ انسانی جسم کو یہ ہوتا ہے کہ اس کے استعمال سے کوئی نقصان نہیں ہوتا نزلے اور زکام کی حالت میں ایک کپ گرم پانی میں ایک چمچ شہد اور آدھا لیموں نچوڑ کر پینے سے افاقہ ہوتا ہے۔ نزلے اور زکام میں بھی اس کا استعمال مفید ہے۔ پرانے سر درد اور دائمی نزلہ کی کیفیت کو ختم کر کے آرام پہنچاتا ہے۔

شہد کے کھانے سے سر کے بال جھڑنا بند ہو جاتے ہیں وقت سے پہلے سفید ہونے والے بالوں کو روکتا ہے۔

قوت باہ (قوت مردی، قوت جماع) کے لئے اکسیر کی حیثیت رکھتا ہے۔

دبے جسم، طبیعت میں بے چینی، سستی، دم گھٹنا کا علاج

شہد اعصاب کو طاقت دیتا ہے دبے جسم والوں کیلئے شہد کا استعمال انتہائی مفید ہے۔ طبیعت میں بے چینی، سستی کا بلی پائی جائے تو دو چمچ شہد چاٹ لینے سے آرام آ جاتا ہے دل کو سکون اور طاقت حاصل ہو جاتی ہے سکتہ (غلیظ مواد کی گانٹھ دماغ کے اندر ہو جانے سے آدمی بے حس و بے حرکت ہو جاتا ہے) اور اختناق (دم گھٹنا، حلق میں ورم آ جانا) کے مریض اگر شہد کا استعمال مسلسل جاری رکھیں تو ان کو افاقہ ہوگا شہد بلغمی امراض میں بھی فائدہ

مند ہے انتشار قلب کی کیفیت میں فائدہ بخش ہے۔

### آنکھوں کی مختلف بیماریوں کا علاج

امراض چشم میں شہد کا استعمال فوری فائدہ کرتا ہے اس کی ایک سلائی لگانے سے آنکھوں سے پانی بہنا بند ہو جاتا ہے آنکھوں میں کسی قسم کا بھی درد ہو دور ہو جاتا ہے شہد آنکھوں میں ڈالنے سے بینائی میں تیزی آ جاتی ہے آنکھوں کی چمک میں اضافہ ہو جاتا ہے موتیا بند کی ابتداء میں شہد آنکھوں میں لگانے سے اترتا ہوا موتیا، رک جاتا ہے آنکھوں کے دیگر پرانے امراض میں بھی اس کا استعمال فائدہ مند ہے معدے کے لئے بہترین ٹانک ہے آشوب چشم کے مرض کو دور کرتا ہے آنکھوں میں دھند اور جالے کی کیفیت کو رفع کرتا ہے۔ اگر آنکھوں میں پھنسی یا زخم ہو جائے تو پیاز کے رس میں شہد ملا کر سلائی سے آنکھوں میں لگائے چند دنوں میں ہی آرام آ جائے گا۔

### بلغمی دمہ، نمونیا، کھانسی کا علاج

صبح و شام شہد چاٹنے سے پھیپھڑوں کو تقویت ملتی ہے بلغمی دے کے مرض میں فائدہ دیتا ہے سینے میں موجود بلغم اس سے دور ہو جاتا ہے شہد پینے سے غذا کو ہضم ہونے میں مدد ملتی ہے جسم کے فاسد مادوں کو خارج کرنے کے لئے بہترین علاج ہے اس سے بلغمی کھانسی کو آرام آ جاتا ہے تنگی سے سانس لینے کی کیفیت دور ہو جاتی ہے۔

ذات الجنب: Pneumonia (پسلی کا درد) اور نمونیا (ایک ایسا مرض جو سردی لگ جانے، کھانسی ہو جانے، اور گلا خراب ہو جانے سے لاحق ہوتا ہے۔ اس میں پھیپڑے کے کسی حصہ میں درم ہو جاتا ہے، جس سے ہوا وہاں داخل نہیں ہو سکتی اور مریض کو سانس لینے میں سخت تکلیف ہوتی ہے) اس مرض میں شہد کا استعمال بہت فائدہ مند ہے شدید سردی میں چھوٹے بچوں کو شہد چٹانے سے نمونیا کے مرض سے نجات ملتی ہے دائمی کھانسی کے لئے اس کا استعمال انتہائی فائدہ مند ہے۔

بھوک، پاگل پن، دانتوں، قبض، گردے، پیشاب کی رکاوٹ کا علاج

شہد جسمانی قوتوں کو طاقت دے کر فعال بناتا ہے معدے اور بدن کو قوت پہنچاتا ہے شہد کے استعمال سے بھوک نہ لگنے کی کیفیت دور ہو جاتی ہے۔

باؤلے پن کی حالت میں فائدہ مند ہے شہد کو دانتوں پر منجن کی طرح لگایا جائے تو دانتوں کی حفاظت کرتا ہے میل اتار کر چمکدار اور شفاف کر دیتا ہے پائیوریا (PHYORRHEA) (دانتوں کا ایسا مرض جس میں مسوڑھوں سے بدبودار پیپ نکلتی ہے، جس کی وجہ سے منہ میں سخت بدبو پیدا ہو جاتی ہے) جیسے مرض کو دور کر کے مسوڑھوں کو قوت بخشتا ہے۔ نہار منہ شہد پانی میں گھول کر پینے سے جسم کے فاسد مادے خارج ہو جاتے ہیں قبض کی حالت کو دور کر کے پیٹ کی بیماریوں میں آرام پہنچاتا ہے۔ قبض تمام بیماریوں کی بنیاد تصور کی جاتی ہے شہد کا مسلسل استعمال کرنے والے افراد کے لئے شہد قبض کی حالت میں اکسیر کی حیثیت رکھتا ہے ایک کپ نیم گرم پانی میں شہد کا چمچ ملا کر پینے سے دائمی قبض سے نجات حاصل ہو جاتی ہے سوزاک (پیشاب کا جلن کے ساتھ آنا اور پیپ کا بہنا) کے مرض میں مبتلا افراد شہد کا استعمال کریں تو ان کو اس مرض سے نجات مل جائے گی گردے کے مرض اور عسر البول (پیشاب کی رکاوٹ) کے عارضہ میں افاقہ کرتا ہے مٹانے اور گردے کی پتھری کو خارج کرتا ہے۔

السر، دیگر زخم، پھوڑے پھنسیوں، جگر، عرق النساء، شوگر کا علاج

آنتوں کے درم اور یرقان (Jaundice) کی حالت میں شہد کا استعمال آرام پہنچاتا ہے شہد کو آنے میں ملا کر مرہم کی طرح زخموں اور پھنسیوں پر لگانے سے زخم جلد بھر جاتے ہیں اگر چہرے پر کیل، مہاسے اور جھائیاں ہوں تو سرکہ میں شہد ملا کر لگانے سے دھبے دور ہو جاتے ہیں۔

اگر شہد کو گلاب کے خالص عرق میں ملا کر بالوں میں لگایا جائے تو بالوں کی چمک میں اضافہ ہو جاتا ہے۔



عرق النساء کے عارضہ میں شہد کے مرہم کالیپ فائدہ دیتا ہے۔  
عام طور پر ہر قسم کی مٹھاس شوگر کے مریضوں کے لئے نقصان دہ ہوتی ہے مگر یہ خاصیت اللہ تعالیٰ نے صرف شہد میں رکھی ہے کہ شوگر کے مریض اگر شہد کا استعمال بطور مٹھاس کریں تو ان کو اس سے کوئی نقصان نہیں ہوتا معدے کے السر میں مبتلا مریض شہد کا استعمال کریں تو ان کو افاقہ ہوگا جگر کے امراض میں شہد پینے سے بہت ہی اچھا نتیجہ نکلتا ہے جوڑوں کے درد تھکان اور کمزوری کی حالت میں شہد کا استعمال فائدہ مند ہے ٹی بی کے مریضوں کے لئے بھی شہد اکسیر کی حیثیت رکھتا ہے۔

### امراض نسواں، جوڑوں کا درد، گلے کی گلٹیوں کا علاج

امراض نسواں میں بھی شہد کا استعمال فائدہ مند ہے زچگی سے پہلے اور بعد کی حالت میں شہد چاٹنے سے رحم کے امراض کو آرام آ جاتا ہے درد اور جلن کی کیفیت ختم ہو جاتی ہے۔  
گٹھیا (جوڑوں کا درد) کے مریضوں کے لئے شہد کا استعمال فائدہ مند ہے۔  
شیر خوار بچوں کو شہد چٹانے سے ان کی جسمانی نشوونما پر اچھا اثر پڑتا ہے۔  
شہد میں دارچینی کا عرق ملا کر چاٹنے سے ہر قسم کے درد سے افاقہ ہو جاتا ہے۔  
کمر درد کے لئے اخروٹ کی گری کے ساتھ شہد کا کھانا کمر درد سے نجات دیتا ہے۔  
جونے سوتے ہوئے بستر پر پیشاب کر دیتے ہیں ان کے لئے شہد کا استعمال فائدہ مند ہے۔  
کنٹھ مالا (گلے کا مرض جس میں گلے میں گلٹیاں نکل آتی ہیں) کے مرض میں مبتلا افراد شہد پینے سے شفا یاب ہو جاتے ہیں۔

شہد گھول کر پینے سے رتخ اور بادی کے درد سے نجات مل جاتی ہے۔  
بکری کے دودھ میں شہد ملا کر پینے سے جذام اور کوڑھ کے مرض سے فوری آرام آ جاتا ہے۔

شہد میں لیموں کا رس ملا کر نہار منہ پینے سے موٹاپے کی کیفیت ختم ہو جاتی ہے۔  
آگ سے جلے ہوئے زخم پر شہد لگانے سے آرام آ جاتا ہے۔

اگر کسی کے حلق میں درم آ جانے کے سبب آواز بیٹھ جائے تو وہ شہد چاٹ لے افاقہ ہوگا۔ اکثر افراد سوتے ہوئے دانت پیستے ہیں یہ بہت ہی بری عادت ہے اس عادت میں مبتلا افراد ہر روز سونے سے قبل دو چمچ شہد چاٹ لیا کریں تو ان کی یہ عادت ختم ہو جائے گی جن بچوں کے دانت نکل رہے ہوں شہد کو مکھن میں ملا کر بچوں کو چٹائیں اور مسوڑھوں پر بھی لگائیں اس سے بچوں کو دانت نکلنے میں آسانی اور سہولت ہوگی۔

شہد کا استعمال کرنے والے کو کھٹی ڈکاریں نہیں آتیں اور بد ہضمی کی کیفیت پیدا نہیں ہوتی دمہ کے مرض میں مبتلا افراد شہد میں مولیٰ کا نمک ملا کر چائیں تو ان کو جلد شفا ہوگی شہد میں مولیٰ کا خشک چھلکا پیس کر ملانے سے سانپ کے کاٹے افراد کو چٹائیں تو زہر کا اثر فوراً زائل ہو جاتا ہے۔

احتلام اور لیکوریا کے مریض شہد کا استعمال کریں تو ان کے لئے فائدہ مند ہے شہد میں پس ہوئی ملٹھی ملا کر کھانے سے لیکوریا کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔

گاؤ زبان (ایک بوٹی جس کے پتوں پر گائے کی زبان کی طرح ابھارتے ہیں)۔ کے عرق میں شہد ملا کر پینے سے فالج اور لقوہ (ایسا مرض جس میں منہ ٹیڑھا ہو جاتا ہے) کے مریضوں کو فائدہ ہوتا ہے اگر شہد میں کالے چنوں کا پانی بھی ملا کر پیا جائے تو اس سے بھی فالج اور لقوہ (ایسا مرض جس میں منہ ٹیڑھا ہو جاتا ہے) کے مریضوں کو فائدہ ہوتا ہے۔

اگر شہد میں تازہ اخروٹ کی گریاں ملا کر ایک برتن میں چالیس یوم تک رکھنے کے بعد استعمال کی جائے تو گردے کے مرض میں فائدہ ہوتا ہے اور منی کو گاڑھا کرتا ہے شہد کو گائے کے دودھ میں ملا کر پینے سے گردوں میں موجود زخموں کو آرام آ جاتا ہے اور گردوں کے گرد پائی جانے والی فاضل چربی بھی زائل ہو جاتی ہے اگر گاؤ زبان (ایک بوٹی جس کے پتوں پر گائے کی زبان کی طرح ابھارتے ہیں) میں شہد ملا کر پیا جائے تو اس سے گردے کے درد میں شفا حاصل ہو جاتی ہے۔

منہ کے چھالوں کے لئے شہد میں سہاگہ بریاں کر کے لگائیں اور چائیں یا چھالوں پر

لگائیں اس سے فوری آرام آ جاتا ہے شہد میں خوردنی نمک ملا کر جہاں چوٹ لگی ہو اور خون جم گیا ہو وہاں لپ کریں تو اس مقام کی نیلا ہٹ دور ہو جاتی ہے خناق اور آتشک کے مرض میں بھی شہد کا استعمال مفید ہے جن افراد کو بار بار پیاس لگتی ہو وہ دن میں تین مرتبہ ایک کپ پانی میں شہد ملا کر پیئیں تو ان کی تشنگی کی کیفیت دور ہو جاتی ہے۔

حضور اکرم نور مجسم (ﷺ) نے شہد کی غذائی اور شفا کی اہمیت و افادیت بیان کر کے انسان کے لئے ایک ایسی غذا اور دوا تجویز کی ہے کہ جس کے استعمال سے انسانی جسم نہ صرف اندرونی امراض سے محفوظ ہو جاتا ہے بلکہ بیرونی طور پر بھی جسم پر اس کا استعمال خوشگوار اور صحت مند نہ تبدیلیاں لاتا ہے شہد کا استعمال انسان کی درازی عمر کا سبب ہے اس کا مسلسل استعمال چہرے کے حسن کو بڑھانے اور عام چہروں میں حسن بخش تاثر دے کر کشش پیدا کرتا ہے جس سے انسان کے چہرے کی رونق بڑھ جاتی ہے۔ بلاشبہ شہد کی اہمیت کو اطباء قدیم سے لے کر آج تک کے جدید دور کے ڈاکٹروں سائنس دانوں اور حکیموں نے تسلیم کیا ہے اور کسی صورت میں بھی شہد کی افادیت کا انکار نہیں کیا جب سے شہد کی افادیت کے اسرار انسانوں پر کھلنا شروع ہوئے ہیں اس وقت سے لے کر آج تک شہد کا استعمال مختلف صورتوں میں ہوتا آرہا ہے کبھی شہد کو غذا کے طور پر اور کبھی امراض میں شفا کے لئے اس کا استعمال آج بھی مانا جا رہا ہے۔

### ✽ خالص شہد کی پہچان

چونکہ فی زمانہ ہر چیز میں ملاوٹ کی وبا عام طور پر کچھ زیادہ ہی پھیلتی جا رہی ہے اسلئے کسی بھی چیز کے معیار کو پرکھنے کے لئے اس کی اصلی پہچان کے لئے کئی طریقے پائے جاتے ہیں اسی طرح شہد کے اصلی ہونے کی پہچان کے چند طریقے درج ذیل ہیں:

(۱) شہد کے چند قطرے پانی کے گلاس میں پکائیں اگر وہ قطرے اسی حالت میں گلاس کے پینڈے پر پڑے رہیں تو خالص شہد ہے اسی لئے کہ شہد آسانی کے ساتھ پانی میں حل نہیں ہوتا جبکہ شیرہ یا شربت کے قطرے پینڈے تک پہنچنے سے پہلے ہی ٹوٹ جاتے ہیں۔

(۲) نمک کی ڈلی کو شہد پر رگڑیں پھر شہد چکھیں اگر شہد کا ذائقہ نمکین محسوس نہ ہو تو شہد خالص ہے۔

(۳) ایک کاغذ یا کپڑے پر شہد کا قطرہ ڈال کر اسے تر چھنا کریں اگر شہد کا قطرہ کاغذ یا کپڑے پر لگے بغیر پھسل جائے تو شہد خالص ہے۔

(۴) شہد کو ایک کاغذ پر ڈالیں پھر پینسل کے ساتھ شہد کی لکیر بنائیں اگر شہد نہ پھسلے تو شہد خالص ہے۔

(۵) شہد کو روٹی پر لگائیں اور پھر بھوکے کتے کے آگے ڈالیں اگر شہد خالص ہوگا تو کتا نہیں کھائے گا کیونکہ کتا شہد نہیں کھاتا۔

### ⊗ شہد کے مجرب و آزمودہ آسان نسخہ جات

کسی بھی حوالے سے شہد کی اہمیت و افادیت سے انکار ممکن نہیں ہر طرح سے اس کا استعمال فائدہ پہنچاتا ہے شہد میں رکھی ہوئی اشیاء تا دیر اپنی اصلی حالت پر قائم رہتی ہیں اور مدت تک خراب نہیں ہوتیں کیونکہ شہد جراثیم و کرم کش ہوتا ہے تازہ پھلوں کو دیر تک ان کی اصلی حالت پر قائم رکھنے کے لئے شہد میں محفوظ کیا جائے تو تازہ پھل مدت تک اپنی اصلی حالت پر قائم رہتے ہیں زمانہ قدیم میں لاشوں کو حنوط کرنے کے لئے شہد دیگر مصالحوں کے ساتھ ملا کر لاشوں پر لگایا جاتا تھا اس عمل سے لاشیں ہزاروں برس تک اپنی اصلی حالت پر قائم رہتی تھیں چنانچہ اہرام مصر سے نکالی گئی مصری می لاشیں اس وقت بھی اپنی اصلی حالت پر قائم و موجود ہیں جو دنیا کے لئے ایک حیرت ناک عجوبہ ہے۔

جیسا کہ اس سے قبل بیان کیا گیا ہے کہ شہد میں جملہ امراض کا شافی علاج مضمر ہے اور اطباء قدیم و جدید نے شہد کے استعمال سے کامیاب اور شفا بخش علاج کئے ہیں مریضوں کو شہد کے شفا کی خواص اثرات سے فائدہ پہنچتا ہے اسی حوالے سے ذیل میں شہد سے تیار شدہ مختلف امراض کے مجرب و آزمودہ نسخہ جات پیش کئے جاتے ہیں جن کے استعمال سے ان شاء اللہ تعالیٰ فائدہ حاصل ہوگا۔

### ❀ پیٹ کی اصلاح کے لئے

شہد کو دودھ میں ملا کر پینے سے پیٹ کی اصلاح ہو جاتی ہے کیونکہ شہد بادی اور بلغمی اثر کی اصلاح کرتا ہے مگر اس بات کا خیال رکھا جائے کہ گرم دودھ میں شہد نہ ملا کر پیا جائے شہد ہمیشہ ٹھنڈی چیزوں میں مفید ثابت ہوتا ہے۔

### ❀ بچوں کے کان بہنا

اس عارضہ میں شفا کے لئے بیس گرام نیم کے پتوں میں بیس گرام خالص شہد ملائیں اور پتوں کو شہد میں جوش دے کر کان میں بھاپ دیں کریں بچوں کے کان بہنے میں مفید ہے۔

### ❀ آواز کا بیٹھ جانا

آواز بیٹھ جانے کی صورت میں صندل کی لکڑی کے برادے کو سفوف کی شکل میں پیس لیں اور اس میں تھوڑا سا خالص شہد ملا کر دن میں پانچ یا چھ مرتبہ تھوڑا تھوڑا چاٹ لیں ان شاء اللہ بیٹھی ہوئی آواز ٹھیک ہو جائے گی۔

### ❀ سینے کے امراض

امراض سینہ میں شہد کا استعمال بہت ہی مفید ثابت ہوا ہے خصوصاً کھانسی، دمہ، کالی کھانسی اور سانس کی رکاوٹ میں اس کا استعمال شفا بخش ہے سانس کی رکاوٹ دور ہو جاتی ہے اور سانس کھل کر آتا ہے اگر کسی پیالے میں خالص شہد بھر کر مریض کی ناک کے پاس اس طرح رکھا جائے کہ مریض کی ناک میں جو ہوا داخل ہو وہ شہد کی سطح کو چھوتی ہوئی داخل ہو اس طریقہ سے مریض کو سانس کی تنگی و دشواری نہ ہوگی اور اس کو سانس لینے میں آسانی ہو جائے گی اور مریض آرام و سکون سے لمبے لمبے سانس لینا شروع کر دیگا۔

### ❀ منہ کی بدبو

اگر منہ سے بدبو آتی ہو تو بیس گرام خالص شہد اور پانی ایک گلاس میں کس کر کے غرغہ کریں ان شاء اللہ منہ کی بدبو کا خاتمہ ہو جائے گا۔

### ❀ امراض کا شافی علاج

شہد کے علاوہ شہد کی مکھی کی افادیت کو بھی اطباء نے تسلیم کیا ہے شہد کی مکھی کا سفوف مرض استسقاء، سرطان، دماغی امراض اور ضعف البصر کے لئے نہایت فائدہ مند ہے۔

### ❀ قوت باہ میں اضافہ

خالص دودھ میں خالص شہد ملا کر میٹھا کریں اور اسے روزانہ پیا کریں ان شاء اللہ قوت باہ میں خوب اضافہ ہوگا۔

### ❀ پرانے زخموں کے لئے مرہم

پرانے زخموں کو صحیح کرنے کے لئے شہد اور کلونجی ملا کر خوب کھل کریں یہ ایسا مرہم تیار ہوگا جو کہ مومیائی تاثیر رکھتا ہے، پرانے زخموں پر لگانے سے بہت جلد آرام آ جاتا ہے اور زخم خشک ہو کر ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

### ❀ جسمانی کمزوری کا علاج

جسمانی کمزوری کو دور کرنے اور قوت باہ میں اضافہ کی غرض سے شہد کا استعمال نہایت مفید ہے اس مقصد کے لئے شہد کو انڈے پیاز اور گاجر کے ساتھ استعمال کیا جائے تو کمزوری کا خاتمہ ہو جاتا ہے قوت باہ میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

### ❀ بچوں کی کھانسی

شہد میں تھوڑا سا نمک ملا کر آگ پر رکھیں جب شہد پھٹ جائے تو صاف پانی میں ملا کر تھوڑا سا بچوں کو پلائیں بچوں کی کھانسی میں جلد افاقہ ہوگا اور آرام آ جائے گا۔

### ❀ گنج پن کا علاج

گنجنے پن کیلئے پیاز چھیل کر کچل لیں اور اسے شہد میں ملا کر خوب اچھی طرح مکس کر کے جہاں بال اگانے ہوں اس جلد کو کمر درے کپڑے سے رگڑ کر لیپ کریں گنج کا عارضہ ختم ہو جائے گا اس مقصد کے لئے یہ بہت ہی سریع الاثر نسخہ ہے۔



### ❀ دکھتی آنکھوں اور دکھتے مسوڑھوں کا علاج

زمانہ قدیم میں اطباء شہد کی مکھیوں کے ڈنک کا زہر اور ان کی موم بھی استعمال میں لایا کرتے تھے اور اس سے بھی بہت سی بیماریوں کا علاج کیا کرتے تھے پسی ہوئی شہد کی مکھیوں کو شہد میں ملا کر مکس کریں اور اس مرہم کو دکھتی ہوئی آنکھوں پر لگائیں دانت درد ہونے کی صورت میں ہی دانتوں پر اور سو بجے ہوئے مسوڑھوں پر انے پھوڑوں اور مندمل نہ ہونے والے زخموں پر لگائیں قدیم اطباء کا یہ مجرب و آزمودہ نسخہ ہے۔

### ❀ زخموں کے لئے اکسیر

شہد میں زخموں کے جلد مندمل کرنے کی خاصیت موجود ہے اگر تازہ لگے ہوئے زخم پر شہد کا پھا ہار کھ دیا جائے تو بہت جلد زخم بھر جاتا ہے اس کے علاوہ تیز دھار ہتھیاروں کے زخم مندمل کرنے کے لئے بھی شہد اکسیر کی حیثیت رکھتا ہے جلی ہوئی جلد پر شہد کا لپ کرنے سے بہت جلد آرام آ جاتا ہے۔

### ❀ بالوں کی حفاظت

بالوں میں موجود جوڑوں اور لیکھوں کے خاتمے کے لئے خالص شہد بالوں میں لگائیں اس عمل سے نہ صرف جوڑوں اور لیکھوں کا خاتمہ ہوگا بلکہ سر کی جلد بھی صحت مند ہو جائے گی بالوں میں نرمی اور ملائمت پیدا ہوگی۔

### ❀ گرتے بالوں کا علاج

حکیم جالینوس شہد کی مکھیوں کو شہد کے ساتھ پیس کر ایسے سروں پر لگایا کرتا تھا جن کے بال گر گئے ہوں اور دوبارہ نہ اگتے ہوں اس کے مسلسل استعمال سے گرتے بال رک جاتے ہیں اور نئے بال پیدا ہونا شروع جاتے ہیں۔

### ❀ نقرس (ایک قسم کا گنٹھیا) کا علاج

نقرس (ایک قسم کا گنٹھیا، وہ درد جو پاؤں کے انگوٹھے میں ہوتا ہے) کے مرض میں بتلا

مریض کو اگر کسی دوا سے افادہ نہ ہوتا ہو تو اس کو شہد کی مکھوں سے کٹوایا جائے ان شاء اللہ شفا حاصل ہوگی۔

### ❁ پھیپھڑوں کے امراض

پھیپھڑوں کے امراض کے لئے بھی شہد اکسیر کی حیثیت رکھتا ہے جدید تحقیقات سے یہ ثابت ہوا ہے کہ شہد کی اجزائے ترکیبی میں ایسے خریات اور روغنیات بھی شامل ہیں کہ اس سے اٹھنے والے بخارات پھیپھڑوں کے لئے بہت فائدہ مند ہے۔

### ❁..... انجیر.....❁

انجیر کو عربی میں (تین) اور انگریزی میں (Fig) کہتے ہیں۔ انجیر کو تمام پھلوں میں سب سے زیادہ نازک خیال کیا جاتا ہے، دنیا کے اکثر ممالک میں اس کی کاشت ہوتی ہے پاکستان میں بھی اچھی قسم کا انجیر وادی ہنزہ اور ریاست چترال میں پایا جاتا ہے پنجاب کے علاقہ میں بھی انجیر ملتی ہے یہاں پر یہ سیاہ، اور زرد رنگ کی ہوتی ہے دنیا کے مختلف ممالک میں انجیر سیاہ، سفید اور زرد رنگوں میں پائی جاتی ہے امریکی ریاست کیلی فورنیا کی انجیر کارنگ سفید ہوتا ہے اس کی پیداوار جنگلوں میں خود بخود بھی ہوتی ہے کیونکہ اس کا پودا جنگلوں میں بھی ہوتا ہے باغ میں لگے ہوئے پودوں کی انجیر سے جنگلی انجیر کا پھل زیادہ تیز ہوتا ہے اور اس کے پختہ پھل میں ساٹھ فیصد گلوکوز ہوتی ہے۔

### ❁ قرآن کریم کی روشنی میں

قرآن کریم میں انجیر کا ذکر موجود ہے اللہ تعالیٰ نے قرآن کریم میں ارشاد فرمایا  
 ثُمَّ شَقَقْنَاهُ لَرَضٍ شَقًّا ۝ فَأَرْسَلْنَا فِيهَا حَبًّا ۝ وَعَيْنًا وَقَضْبًا ۝ وَزَيْتُونًا وَنَخْلًا ۝  
 ترجمہ کنز الایمان: پھر زمین کو خوب چیرا تو اس میں اگایا نارج اور انگور اور چارہ اور

زیتون اور کھجور۔ (سورہ عبس، آیت ۲۶ تا ۲۹)

وَالثِّينَ وَالزَّيْتُونَ ۝ (سورہ التین، آیت ۱)

ترجمہ کنز الایمان: ”انجیر کی قسم اور زیتون۔“

اس آیت کی تفسیر میں حضرت صدر الافاضل سید محمد نعیم الدین مراد آبادی رحمۃ اللہ تعالیٰ علیہ ”خزان العرفان فی تفسیر القرآن“ میں فرماتے ہیں انجیر نہایت عمدہ میوہ ہے جس میں فضلہ نہیں، سریع الہضم، کثیر النفع، ملین، محلل، دافع ریگ، مفتوح سدہ، جگر، بدن کافر بہ کرنے والا، بلغم کو چھانٹنے والا۔ زیتون ایک مبارک درخت ہے اس کا تیل روشنی کے کام لایا جاتا ہے اور بجائے سالن کے بھی کھایا جاتا ہے۔ یہ وصف دنیا کے کسی تیل میں نہیں، اس کا درخت خشک پہاڑوں میں پیدا ہوتا ہے جن میں چکناہٹ کا نام و نشان نہیں، بغیر خدمت کے پرورش پاتا ہے، ہزاروں برس رہتا ہے، ان چیزوں میں قدرت الہی کے آثار ظاہر ہیں۔

### ❀ احادیث مبارکہ کی روشنی میں

ہمارے پیارے نبی (ﷺ) نے انجیر کو جنت کا میوہ قرار دیا ہے۔ آپ (ﷺ) کی پیاری غذاؤں میں انجیر کا شمار بھی ہوتا ہے۔ انجیر کے بے شمار فوائد ہیں تازہ انجیر بے شمار خوبیوں کا حامل ہے یہ پکنے کے بعد فوری طور پر اپنے آپ درخت سے گر جاتا ہے اکثر لوگ اس کو سکھا کر محفوظ کر لیتے ہیں مگر اس کی غذائی اور طبی افادیت پر کچھ اثر نہیں پڑتا حضور (ﷺ) نے انجیر کے جو طبی خواص احادیث میں ارشاد فرمائے ہیں ان سے معلوم ہوتا ہے کہ طبی طور پر انجیر کا استعمال انسانی جسم کے لئے بے حد مفید ہے اور بے شمار امراض سے نجات دیتا ہے چنانچہ حضرت سیدنا ابودرداء رضی اللہ تعالیٰ عنہ ارشاد فرماتے ہیں کہ:

”حضور (ﷺ) کی خدمت اقدس میں کہیں سے انجیر سے بھرا ہوا تھاں لا کر پیش کیا گیا آپ (ﷺ) نے ہم سے ارشاد فرمایا کہ کھاؤ، چنانچہ ہم نے اس میں سے کھایا، اس کے بعد پھر ارشاد فرمایا کہ اگر کوئی یہ کہے کہ کوئی پھل بہشت سے زمین پر اتر سکتا ہے تو میں کہوں گا کہ یہی وہ پھل ہے اس لئے کہ بلاشبہ انجیر جنت کا میوہ ہے اس میں سے کھاؤ کیونکہ یہ بواسیر کو ختم کرتی ہے اور گٹھیا (جوڑوں کا درد) کے مرض میں فائدہ مند ہے۔“ (ابن جوزی)

اس حدیث میں حضور (ﷺ) نے انجیر کو بواسیر کے مرض اور جوڑوں کے درد کے

عارضے میں مبتلا افراد کے لئے انتہائی فائدہ مند قرار دیا ہے آپ (ﷺ) کے ارشاد گرامی میں قدیم اور جدید دور کے اطباء کرام نے انجیر پر تحقیق کر کے اپنے طبی تجربات کا نچوڑ پیش کیا ہے اور یہ نتیجہ اخذ کیا ہے کہ انجیر میں بے شمار غذائی اور طبی خواص پائے جاتے ہیں جو انسانی جسم کو اکثر امراض میں شفا دیتے ہیں۔

### ❁ مرض قُولُج (بڑی انتڑی کا درد) سے بچاؤ

قُولُج یعنی وہ درد جو پسلی کے نیچے ہوتا ہے، اسے بڑی انتڑی کا درد بھی کہتے ہیں۔

رسول کریم رؤف الرحیم (ﷺ) نے ارشاد فرمایا کہ:

”انجیر کھانے سے آدمی مرض قُولُج سے محفوظ رہتا ہے۔“ (جامع کبیر)

### ❁ انجیر کی طبی افادیت

خون کی نالیوں میں سوزش ہو جانے میں انجیر کا استعمال فائدہ مند ہے خون کی شریانوں میں ہر قسم کی رکاوٹ کو دور کرتی ہے دل کے امراض میں بھی انجیر کھانا فائدہ دیتا ہے اگر کسی وجہ سے شریانوں میں خون کی گردش خون جمنے کی صورت میں رکاوٹ محسوس کرے تو انجیر کھانے سے شریانیں درست ہو جاتی ہیں اور خون کی گردش ٹھیک طریقے سے رواں رہتی ہے انجیر کا استعمال خون کی نالیوں میں موجود فاسد مادوں کو آسانی سے خارج کر دیتا ہے جس سے خون کی نالیوں میں موجود ہر قسم کی رکاوٹ دور ہو جاتی ہے جن افراد کا بلڈ پریشر بڑھ جاتا ہے ان کے لئے انجیر کا استعمال فائدہ دیتا ہے انجیر خون کے جوش کو اعتدال پر رکھتی ہے انجیر جسم میں موجود فاضل چربی کو آہستہ آہستہ خارج کر دیتی ہے موٹاپا ایک بیماری کی شکل اختیار کرتا جا رہا ہے چنانچہ موٹاپے کے مرض میں مبتلا افراد انجیر کا استعمال کریں تو ان کا موٹاپا آہستہ آہستہ ختم ہو جائے گا۔

❁..... پھلیری (سفید کوڑھ، برص) کے مرض میں انجیر کا دودھ فائدہ دیتا ہے اس

کے دودھ کو جو کے آٹے میں ملا کر پھلیری کے داغوں پر لگائیں تو فائدہ دیتا ہے کھانسی کی حالت میں انجیر کا استعمال مفید ہے دسے کے مرض میں انجیر فائدہ دیتی ہے انجیر کا باقاعدہ

استعمال جگر کو طاقت دیتا ہے خفقان (گھبراہٹ، ایسا مرض جس میں دل کی دھڑکن بڑھ جاتی ہے) کے مرض میں انجیر کھانی مفید ہے انجیر مرگی کے مرض کے لئے ایک بہترین دوا ہے سینے میں اکثر اوقات اٹھنے والے درد میں فائدہ کرتی ہے چیچک کی بیماری میں انجیر کا استعمال فائدہ مند ہے جسم کے اندرونی ہر قسم کے ورم اور سوزش کو انجیر دور کرتی ہے شوگر کے مرض میں بھی انجیر فائدہ کرتی ہے قولنج کے مرض میں مفید ہے پیٹ کے اکثر امراض میں اس کا استعمال فائدہ دیتا ہے پھیپھڑوں کی سوزش میں فائدہ مند ہے چھاتی میں جمی ہوئی بلغم کو جڑ سے اکھاڑ نکالتی ہے پیٹ سے ہوا کو خارج کرنے میں مدد دیتی ہے غرضیکہ انجیر بے شمار امراض کے لئے اکسیر ہے۔

..... دائی قبض کے مر میں مبتلا افراد کے لئے نہار منہ انجیر کھانا فائدہ مند ہے اس سے پرانی قبض دور ہو جاتی ہے اجابت ٹھیک طریقے سے آتی ہے آنتیں نرم ہو جاتی ہیں آنتوں کی سوزش دور ہو جاتی ہے قبض کی وجہ سے پیٹ میں جوتاؤ اور کھچاؤ کی کیفیت پیدا ہوتی ہے انجیر کے استعمال سے ختم ہو جاتی ہے تازہ انجیر سے نکلا ہوا دودھ بھی بہت فائدہ مند ہے جو افراد بوا سیر کے مرض میں مبتلا ہوں وہ تازہ انجیر سے نکالا ہوا دودھ مسوں پر لگائیں تو سے جھڑ جائیں گے انجیر کے پتے بھی بیرونی جلد کے لئے فائدہ مند ثابت ہوئے ہیں ماہرین کی تحقیق کے مطابق جن افراد کے پھوڑے سوج جائیں اور شدید درد کی حالت پیدا کریں اور ان سے مواد نکلتا ہو تو ایسے میں انجیر کے پتے باریک پیس کر پھوڑوں پر باندھ دیئے جائیں تو جلد ہی پھوڑے پک جاتے ہیں اور ان سے گندہ مواد خارج ہو جاتا ہے جس سے سوجن اور درد دور ہو جاتا ہے اور جلد آرام آ جاتا ہے۔

..... انجیر کھانے سے حیض کے خون کی کمی دور ہو جاتی ہے اور حیض کے خون میں زیادتی ہو جاتی ہے جن عورتوں کے دودھ خشک ہو جاتا ہے یا کم ہو جاتا ہے ان کے لئے انجیر کھانا فائدہ مند ہے کمر کے درد میں بھی انجیر کا کھانا مفید ہے نہار منہ انجیر کھانے سے جسم میں توانائی پیدا ہوتی ہے اعضاء کو تقویت ملتی ہے چہرے پر رونق آتی ہے جن افراد کے چہرے

بے رونق معلوم ہوتے ہیں ان کے لئے انجیر کا استعمال بہت ہی فائدہ مند ہے خشک انجیر باریک پیس کر سفوف بنائیں اور تھوڑا سا پانی ڈال کر مرہم سی بنائیں اس مرہم کو اکڑے ہوئے زخموں پھوڑوں یا پٹھوں پر لگائیں اس سے ان کی اکڑن دور ہو جائے گی اور درد سے بھی آفاقہ ہوگا دانت درد ہونے کی صورت میں انجیر کے درخت کے دودھ میں تھوڑی سی روئی ڈبو کر دانت کے سوراخ میں رکھیں تو دانت کے درد سے آرام آ جاتا ہے انجیر کے درخت کی چھال بھی بہت فائدہ مند ہے جن افراد کو اکثر سردرد رہتا ہے وہ انجیر کے درخت کی چھال توڑے پر بریاں کریں اور باریک پیس کر سرکہ میں ملا کر ماتھے پر لپ کریں ان کا سردرد جاتا رہے گا۔

..... دانٹوں کے امراض میں بھی انجیر مفید ہے انجیر کو خشک کر کے توڑے پر بھونیں پھر اس کو باریک پیس کر سفوف بنالیں اس سفوف کو مسوڑھوں پر ملیں اس سے پائیوریا (PHYORRHEA) (دانٹوں کا ایسا مرض جس میں مسوڑھوں سے بدبودار پیپ نکلتی ہے، جس کی وجہ سے منہ میں سخت بدبو پیدا ہو جاتی ہے) کا مرض رفع ہو جائے گا مسوڑھوں سے خون نکلنا بند ہو جاتا ہے دانٹوں پر ملنے سے دانٹوں کی پیلاہٹ دور ہو جاتی ہے اور ہر ہر قسم کا میل اتر جاتا ہے جس سے دانت سفید اور چمکدار ہو جاتے ہیں۔

..... انجیر خون کی کمی کو بھی دور کرتی ہے خون کی کمی کی وجہ سے جن افراد کے ہاتھ پاؤں سو جھ جاتے ہیں ان کے لئے انجیر استعمال کرنا فائدہ مند ہے بڑھاپے کی حالت میں جسمانی اعضاء میں کمزوری واقع ہو جاتی ہے جس سے تھکاوٹ اور بے چینی کی کیفیت پیدا ہوتی ہے ایسے میں انجیر کا استعمال انتہائی فائدہ مند ہے اس سے جسم میں چستی پیدا ہو جاتی ہے۔

..... بواسیر کی حالت میں پھولی ہوئی رگوں کو درست حالت میں لانے کے لئے

انجیر کا استعمال بہت مفید ہے۔

..... نظام ہضم کی اصلاح کے لئے انجیر کھانی مفید ہے یہ غذا کو فوری طور پر ہضم ہونے میں مدد دیتی ہے بواسیر کے مرض میں تو انجیر اکسیر کی حیثیت رکھتی ہے بواسیر کے



مریض عارضے کے دوران انجیر کا ہر روز باقاعدگی سے استعمال کریں اور نہار منہ کھائیں تو چند ماہ میں بغیر کسی دوائی کے بواسیر کے مے آہستہ آہستہ خشک ہو کر جھڑ جاتے ہیں جس سے مرض میں افاقہ ہوتا ہے تبخیر معدہ کے مریض انجیر کے استعمال سے چند ہفتوں میں ٹھیک ہو جاتے ہیں انجیر خون کی نالیوں میں موجود سدوں کو باہر نکال دیتی ہے جوڑوں کے درد میں انجیر کا کھانا فائدہ مند ہوتا ہے۔

..... گردوں کے مرض میں انجیر کا استعمال فائدہ مند ثابت ہوا ہے انجیر گردوں کی بہتر طور پر صفائی کرتی ہے گردوں کے درد کو آرام پہنچاتی ہے گردوں کو فیل ہونے سے بچانے کے لئے انجیر کا مسلسل استعمال فائدہ پہنچاتا ہے گردوں کے عارضے کی وجہ سے پیشاب میں بھی رکاوٹ پیدا ہو جاتی ہے پیشاب رک رک کر اور قطرہ قطرہ آتا ہے جس سے تکلیف بھی محسوس ہوتی ہے اور پیشاب کرتے ہوئے مٹانے میں درد اٹھتا ہے ایسی حالت میں انجیر کھانے سے افاقہ ہوتا ہے پیشاب ٹھیک طرح سے آتا ہے پیشاب کی کمی کی کیفیت دور ہو جاتی ہے ہر قسم کے جسمانی درد میں انجیر کھانا فائدہ مند ثابت ہوا ہے منہ اور زبان کے چھالوں کو تازہ انجیر صبح نہار منہ کھانا ٹھیک کر دیتا ہے انجیر پتھری کو بھی تحلیل کر دینے کی صلاحیت رکھتی ہے پتہ کی سوزش چند ماہ انجیر کھانے سے دور ہو جاتی ہے اور درد جاتا رہتا ہے گردوں کی پتھری انجیر کا مسلسل استعمال کرنے سے جلد خارج ہو جاتی ہے جن افراد کو بھوک نہ لگتی ہو ان کے لئے انجیر کھانا فائدہ مند ہے انجیر جسم کو سکون اور ٹھنڈک پہنچاتی ہے ہضم کا بہتر طور پر اخراج کرتی ہے۔

### ❁ انجیر سے خشک بواسیر کا علاج

اگر تکلیف زیادہ ہو تو شہد کے شربت یعنی شہد ملے پانی کے ساتھ روزانہ نہار منہ پانچ عدد خشک انجیر کھائیے مسلسل اس طریقے پر عمل کرنے سے انشاء اللہ عزوجل چار ماہ سے لے کر دس ماہ کے عرصے میں بواسیر کے مے خشک ہو جائیں گے یہ طریقہ علاج خونی بواسیر کے لئے بھی مفید ہے اگر بواسیر میں تکلیف کم اور بد ہضمی زیادہ ہو تو ہر بار کھانا کھانے سے

آدھا گھنٹہ قبل خشک انجیر تین عدد کھا لیجئے اگرچہ بوا سیر نہ ہو یوں ہی پیٹ میں بوجھ ہو تب بھی ہر بار کھانا کھانے کے بعد تین عدد انجیر تناول فرمائیے۔

### ❀ خونی بوا سیر کے 4 علاج

❀.....6 ماہ تک روزانہ تین انجیر اور اتنے ہی وزن کا ادراک کا مرتبہ نہا ر منہ کھائیے

ان شاء اللہ عز و جل بوا سیر میں فائدہ ہو جائے گا۔

❀.....15 انجیر کے ٹکڑے کر کے مناسب مقدار میں دودھ کے اندر پکا لیجئے اور ٹھنڈا

کر کے سوتے وقت کھا لیجئے یہ خونی بوا سیر کا مجرب علاج ہے ان شاء اللہ عز و جل خون بند ہو جائے گا تا حصول شفا جاری رکھئے اگر مستقل استعمال کریں تب بھی ان شاء اللہ عز و جل فائدہ ہی فائدہ ہے انجیر کی تعداد کم زیادہ بھی کر سکتے ہیں۔

❀.....اتار کا چھلکا سکھا کر باریک پیس کر بوتل میں محفوظ کر لیجئے اور صبح و شام چھ ماشہ

یعنی تقریباً 6 گرام تازہ پانی سے نگل لیجئے ان شاء اللہ عز و جل خونی بوا سیر درست ہو جائے گی۔

❀.....نیم کے درخت سے جو پکی ہوئی نبولیاں گر پڑتی ہیں وہ روزانہ 12 عدد

چھلکا اتار کر کھالیا کریں مسلسل کھاتے رہنے سے ان شاء اللہ عز و جل بوا سیر میں فائدہ ہوگا اور خون بھی صاف ہوگا۔

### ❀ انجیر کے 33 مدنی پھول

❀.....امام ذہبی رحمۃ اللہ تعالیٰ علیہ فرماتے ہیں کہ انجیر میں دیگر تمام پھلوں کے

مقابلہ میں بہتر غذا یت ہے۔

❀.....انجیر بوا سیر کو ختم کر دیتا ہے اور جوڑوں کے درد کے لئے مفید ہے۔

❀.....انجیر نہا ر منہ کھانے کے عجیب و غریب فوائد ہیں۔

❀.....خشک انجیر سخت ہوں تو ان کو کم و بیش 25 منٹ پانی میں بھگو دیجئے اور دھو کر

چھاؤں میں سکھا دیجئے ان شاء اللہ عز و جل نرم ہو جائیں گی سبزیاں، پھل، خشک میوے وغیرہ ممکنہ صورت میں دھو کر ہی استعمال کئے جائیں تاکہ جراثیم کش ادویات کا اثر دھل جائے۔

..... اگر خونی بواسیر ہو تو پانچ عدد انجیر کے ٹکڑے کر کے پاؤ بھر دودھ میں ابال کر ٹھنڈا کر کے روزانہ سونے سے پہلے کھا لیجئے ان شاء اللہ عزوجل تھوڑے سے ہی دنوں میں خون بند ہو جائے گا یہ عمل مستقل جاری رکھیں تو بہت ہی اچھا ہے۔

..... خشک بواسیر کے سبب بہت درد ہو تو پانی میں ایک چمچ شہد ملا کر اس کے ساتھ نہار منہ یعنی ناشتہ سے قبل اور اگر روزہ ہو تو افطار میں خالی پیٹ پانچ عدد انجیر روزانہ کھائیے۔

..... تازہ انجیر کارس نچوڑ کر مسوں کو لگایا جائے تو مسے جھڑ جانے کی امید ہے۔

..... جن کو بواسیر کی تکلیف کم مگر بد ہضمی زیادہ ہو تو وہ ہر کھانے سے قبل تین عدد انجیر کھالیں۔

..... جن کے پیٹ میں بوجھ ہو جاتا ہو تو وہ ہر بار کھانا کھانے کے بعد تین عدد انجیر کھالیں۔

..... انجیر موٹے پیٹ کو چھوٹا اور موٹا پا دور کرتا ہے۔

..... کمر کے درد والے روزانہ سات عدد انجیر کھالیا کریں۔

..... جس کو قبض رہتا ہو وہ روزانہ نہار منہ 5 عدد انجیر کھا لیجئے۔

..... انجیر کھانے سے حیض کے خون میں اضافہ اور دودھ میں زیادتی ہوتی ہے۔

..... انجیر میں کھانسی اور دسے کا علاج ہے۔

..... انجیر چہرے کا رنگ نکھارنے کے لئے مفید ہے۔

..... انجیر پرانی بلغمی کھانسی کے لئے نفع بخش ہے۔

..... انجیر بلغم کو پتلا کر کے نکال دیتا ہے۔

..... انجیر پیاس بجھاتا ہے۔

..... انجیر کا گودا بخار کے دوران مریض کے منہ کو خشک نہیں ہونے دیتا۔

..... میتھی کے بیج اور انجیر پانی میں خوب پکا کر خوب گاڑھا کر کے اس میں شہد ملا

کر کھانے سے کھانسی کی شدت میں راحت ہوتی ہے۔

- ..... انجیر گردہ اور مٹانہ یعنی پیشاب کی تھیلی کی سوزش کے لئے مفید ہے۔
- ..... سفید انجیر سب سے بہترین مانا جاتا ہے یہ گردہ اور مٹانہ اور پتے کی پتھری کو حل کر کے نکال دیتا ہے۔
- ..... اگر کسی کے گردے فیل ہوں اور وہ طویل مدت تک انجیر استعمال کرے تو بفضلہ تعالیٰ اس کو صحت مل سکتی ہے۔
- ..... انجیر پیٹ کی رتخ کو باہر نکالتا ہے۔
- ..... انجیر اور بادام ملا کر کھائیں تو پیٹ کی اکثر بیماریاں دور بھاگتی ہیں۔
- ..... انجیر حلق کی سوزش سینہ کے بوجھ اور پھیپھڑوں کی سوجن میں فائدہ کرتا ہے۔
- ..... انجیر جگر یعنی کلیجی اور تلی کو صاف کرتا ہے۔
- ..... انجیر جگر یعنی کلیجی اور پتے کے سدے یعنی گندی گانٹھوں کو نکالتا ہے۔
- ..... انجیر چھاتی کی پرانی سوزش کے لئے نفع بخش ہے۔
- ..... انجیر کو جوش دیئے ہوئے پانی کے غرارے کرنے سے سوڑھوں اور گلے کی سوزش کم ہوتی ہے۔
- ..... خشک انجیر کو جلا کر اس کی راکھ سے منجن کرنے سے دانت کا میل اور دہے دور ہوتے ہیں۔
- ..... جو شریف کی روٹی اور انجیر ملا کر کھانا متعدد دماغی امراض کا علاج ہے۔
- ..... انجیر بلڈ پریشر اور کولیسٹرول کے مریضوں کے لئے مفید ہے۔

## ..... زیتون ..... ❁

زیتون کو شمار ان مقدس و عظیم پھلوں میں ہوتا ہے جن کا نہ صرف رب تعالیٰ نے ذکر فرمایا بلکہ ان پھلوں کی قسم بھی ارشاد فرمائی ہے چنانچہ ارشاد باری تعالیٰ ہے کہ

وَالزَّيْتُونِ ۝ (سورہ تین، آیت ۱)

ترجمہ کنزالایمان: ”انجیر کی قسم اور زیتون“۔

اسی طرح قرآن پاک کی سورۃ الانعام میں مختلف پھلوں کے ساتھ اللہ تعالیٰ نے زیتون کا تذکرہ بھی کیا ہے ارشاد باری تعالیٰ ہے کہ

وَهُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ نَبَاتَ كُلِّ شَيْءٍ فَأَخْرَجْنَا مِنْهُ خَضِرًا نُخْرِجُ مِنْهُ حَبًّا مُتَرَاكِبًا وَمِنَ النَّخْلِ مِنْ طَلْعِهَا قِنْوَانٌ دَانِيَةٌ وَجَنَّاتٍ مِنْ أَعْنَابٍ وَالزَّيْتُونَ وَالزُّمَانِ مُشْتَبِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ ۚ انْظُرُوا إِلَى ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَيَنْعِهِ ۚ إِنَّ فِي ذَٰلِكُمْ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ ﴿۶۰﴾

ترجمہ کنزالایمان: ”اور وہی ہے جس نے آسمان سے پانی اتارا تو ہم نے اس سے ہر اگنے والی چیز نکالی تو ہم نے اس سے نکالی سبزی جس میں سے دانے نکالتے ہیں ایک دوسرے پر چڑھے ہوئے اور کھجور کے گاہے سے پاس پاس گچھے اور انگور کے باغ اور زیتون اور انار کسی بات میں ملتے اور کسی بات میں الگ اس کا پھل دیکھو جب پھلے اور اس کا پکنا بے شک اس میں نشانیاں ہیں ایمان والوں کیلئے“۔ (سورۃ الانعام، آیت ۶۰)

سورۃ الانعام ہی میں اللہ تعالیٰ ارشاد فرماتا ہے کہ:

وَهُوَ الَّذِي أَنْشَأَ جَنَّاتٍ مَّعْرُوشَاتٍ وَغَيْرَ مَعْرُوشَاتٍ وَالنَّخْلَ وَالزُّمْرَانَ مُخْتَلِفًا أَلْوَنًا وَالزَّيْتُونَ وَالزُّمَانِ مُتَشَابِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ ۚ كُلُوا مِنْ ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَآتُوا حَقَّهُ يَوْمَ حَصَادِهِ ۚ وَلَا تُسْرِفُوا ۚ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴿۶۱﴾ (سورۃ الانعام، آیت ۶۱)

ترجمہ کنزالایمان: ”اور وہی ہے جس نے پیدا کئے باغ کچھ زمین پر چھئے (چھائے) ہوئے اور کچھ بے چھئے (پھیلائے) اور کھجور اور کھیتی جس میں رنگ رنگ کے کھانے اور زیتون اور انار کسی بات میں ملتے اور کسی میں الگ کھاؤ اس کا پھل جب پھل لائے اور اس کا حق دو جس دن کٹے اور بے جانہ خرچو، بے شک بے جا خرچنے والے اسے پسند نہیں“۔

### ❁ زیتون کی پہچان

زیتون کی پیداوار دنیا کے بے شمار ممالک میں ہوتی ہے، اسکو عربی میں بھی زیتون ہی

کہتے ہیں اور انگریزی میں (Olive) کہتے ہیں۔ اس کا درخت تقریباً ساڑھے تین گز اونچا ہوتا ہے جس کے پتے تقریباً چمکدار ہوتے ہیں زیتون کے پھل کی رنگت ہری و جامنی یعنی بینگنی ہوتی ہے پھل کی شکل بیر کی مانند ہوتی ہے زیتون کے پھل کا ذائقہ ذرا کسیلا ہوتا ہے اسی لئے عام طور پر اسے شوق سے نہیں کھایا جاتا مگر ذائقے کے برخلاف اس کی افادیت بہت زیادہ ہے بے شمار بیماریوں کا علاج زیتون میں مضمر ہے زیتون اور زیتون کے تیل سے علاج قدیم زمانے سے لے کر آج تک جاری ہے جن ممالک میں زیتون کی پیداوار زیادہ ہوتی ہے وہاں زیتون کے تیل سے بے شمار اشیاء تیار کی جاتی ہیں اور انسانی جسم کے لئے بے شمار طبی فوائد حاصل کئے جاتے ہیں اور اکثر بیماریوں کا علاج بھی صرف زیتون کے تیل سے ہی کیا جاتا ہے۔

### ❀ زیتون کا تیل

زیتون کا پھل کھایا بھی جاتا ہے اور اس کے تیل کی مالش کی بھی کی جاتی ہے، زیتون کے تیل کو کھایا بھی جاتا ہے ہمارے پیارے نبی (ﷺ) کی پیاری غذاؤں میں زیتون کا بھی شمار اور لاتعداد فوائد و برکات میں ہوتا ہے زیتون کا تیل طبی طور پر انسانی جسم پر بہت ہی اچھے اثرات ڈالتا ہے زیتون کے تیل میں انسانی جسم کے لئے اتنے فائدے اور شفا ہیں کہ حضور (ﷺ) نے زیتون کے تیل کو پسند فرمایا خود بھی استعمال کیا اور دوسروں کو بھی استعمال کرنے کی تلقین کی چنانچہ حضرت سیدنا ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ روایت کرتے ہیں کہ نبی کریم (ﷺ) نے فرمایا کہ:

”زیتون کا تیل کھاؤ اس کو لگاؤ کیونکہ یہ پاک طیب اور مبارک ہے۔“ (ابن ماجہ شریف)

### ❀ مبارک درخت

حضرت سیدنا اسید الانبیاء رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ حضور (ﷺ) نے ارشاد فرمایا کہ:

”زیتون کے تیل کو کھاؤ اور اس سے بدن کی مالش کرو کہ یہ ایک مبارک درخت، سے



ہے۔ (ترمذی شریف)

### ❀ فائدہ مند تیل

حضرت سیدنا علقمہ بن عامر رضی اللہ تعالیٰ عنہ روایت کرتے ہیں کہ سیدنا رسول کریم (ﷺ) نے فرمایا کہ:

”تمہارے لئے زیتون کے تیل موجود ہے اسے کھاؤ اور بدن پر مالش کرو یہ بواسیر میں فائدہ دیتا ہے۔“ (ابن السنی، ابو نعیم، الجوزی)

### ❀ روغن زیتون بطورِ سالن

حضرت سیدنا عبد اللہ بن عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہما سے مرفوعاً روایت ہے کہ سیدنا رسول کریم (ﷺ) نے فرمایا کہ:

”زیتون کا تیل بطورِ سالن استعمال کرو اسے بدن پر لگاؤ کیونکہ یہ ایک مبارک درخت سے ہے۔“ (بیہقی، ابن ماجہ شریف)

### ❀ بیماریوں سے شفا

حضرت سیدنا ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ سیدنا رسول کریم (ﷺ) نے فرمایا کہ:

”زیتون کا تیل کھاؤ اور لگاؤ کیونکہ اس میں ستر بیماریوں سے شفا ہے جن میں ایک کوڑھ بھی ہے۔“ (ابن ماجہ، الحاکم، ابو نعیم)

### ❀ شیطان کی دوری

حضور سرکارِ مدینہ (ﷺ) نے ارشاد فرمایا کہ:

”اے علی! زیتون کھایا کرو اور اس کے تیل کی مالش کیا کرو کیونکہ جو شخص زیتون کے تیل کی مالش کرتا ہے اس کے پاس چالیس یوم تک شیطان نہیں آتا۔“

(ابو نعیم فی کتاب الطب)

## ❀ ذات الجنب: Pneumonia (پسلی کا درد) کا علاج

ذات الجنب کے علاج کے لئے حضور (ﷺ) نے زیتون کا تیل بطور دوا استعمال کرنے کی ہدایت فرمائی حضرت سیدنا زید بن ارقم رضی اللہ تعالیٰ عنہ روایت کرتے ہیں:

”ان النبی (صلی اللہ تعالیٰ علیہ وآلہ وسلم) کان ینعت الزيت واورس من ذات الجنب“۔ (ترمذی، الجامع الصحیح، ۴: ۳۰۷، ابواب الطب، رقم: ۲۰۷۸)

”رسول اللہ (ﷺ) ذات الجنب (پسلیوں میں درد) کے علاج میں ورس اور زیتون کے تیل کی افادیت کی تعریف فرمایا کرتے تھے۔“

## ❀ زیتون کی طبی افادیت

.....❀ زیتون کا تیل مسلسل پینے سے نمونیہ اور زکام کی بیماری کبھی لاحق نہیں ہوتی پیٹ کے سرطان میں مبتلا مریضوں کے لئے زیتون کا تیل پینا بیماری سے نجات دیتا ہے جن افراد کا معدہ خراب ہو کھانا ٹھیک طرح سے ہضم نہ ہوتا ہو بد ہضمی کی کیفیت کی وجہ سے کھٹے ڈکار آتے ہوں ایسے میں زیتون کا تیل پینے سے فوری صحت بخش نتائج برآمد ہوتے ہیں۔

امراض چشم، دائمی قبض، پیٹ، آنتوں، ایگزیم، چنبل (داد جیسی

## بیماری) کا علاج

امراض چشم میں بھی زیتون کے تیل کا استعمال فائدہ دیتا ہے ایک سلائی زیتون کے تیل میں ڈبو کر آنکھوں میں پھیرنے سے آنکھوں کی جلن دور ہو جاتی ہے بے خوابی کی وجہ سے آنکھوں میں جو سرخی آ جاتی ہے اس کو ختم کر دیتا ہے۔

.....❀ زیتون کا تیل جو کے پانی میں ملا کر پینے سے دائمی قبض سے نجات مل جاتی ہے

پیٹ کے دیگر امراض ٹھیک ہو جاتے ہیں آنتوں کا تناؤ ختم ہو جاتا ہے زیتون کا تیل پینے سے پیٹ کے اندر پائے جانے والے کیرے اجابت کے راستے باہر نکل آتے ہیں جن سے جسم انسانی پر صحت مندانہ اثرات مرتب ہوتے ہیں آنتوں کی سوزش ختم ہو جاتی ہے گردے کے مرض میں مبتلا

افراد زیتون کے تیل کے استعمال سے جلد شفا یاب ہو جاتے ہیں ایگزیریا اور چنبل کے مریضوں کے لئے روغن زیتون کی مالش بہت فائدہ مند ثابت ہوتی ہے سردیوں میں جن افراد کی جلد خشک ہو جاتی ہے یا پھٹ جاتی ہے ان کے لئے زیتون کے تیل کی مالش کرنا انتہائی مفید ہے۔

..... آنتوں میں سوزش یا کسی قسم کے زخم ہونے کی وجہ سے درد ہوتا ہے زیتون کا تیل پینے سے آہستہ آہستہ آرام آ جاتا ہے۔ تبخیر معدہ کے مرض میں زیتون اکیسر کی حیثیت رکھتا ہے دائمی نزلہ اور زکام کے مریضوں کے لئے اس کا استعمال فائدہ دیتا ہے تپ دق (ٹی بی)، پرانا بخار جو عموماً پھیپڑوں کے خراب ہونے کی وجہ سے آتا ہے (کے مریضوں کے لئے روزانہ زیتون کا تیل پینا مرض سے شفا بخشتا ہے پرانی کھانسی کے مرض میں مبتلا افراد زیتون کے تیل کا استعمال کریں تو ان کو جلد ہی افاقہ ہوگا جدید تحقیق کے مطابق جو افراد زیتون کا تیل پیتے ہیں ان کو کبھی بھی پیٹ کا کینسر لاحق نہیں ہوتا جذام اور کوڑھ کے مریضوں کے لئے زیتون کے تیل کی مالش بہت ہی فائدہ مند ثابت ہوتی ہے۔

### بواسیر، مردانہ کمزوری، زخم، معدے کی گرمی کا علاج

زیتون کا تیل بیرونی جسم پر بھی صحت مندانہ اثرات ڈالتا ہے جلے ہوئے زخموں پر زیتون کا تیل لگانے سے زخم جلد مندمل ہو جاتے ہیں جلدی امراض میں تیل کا استعمال اکسیر کی حیثیت رکھتا ہے بواسیر کے مرض میں زیتون کے تیل کا استعمال فائدہ دیتا ہے اس سے بواسیر کا مرض جاتا رہتا ہے اور مکمل طور پر شفا حاصل ہو جاتی ہے۔

زیتون کا تیل مردانہ کمزوری کے لئے بھی مفید ہے اس کے علاوہ بھی زیتون کے تیل کے بے شمار فوائد ہیں حتیٰ کے اگر کان میں پانی پڑ جائے جس کی وجہ سے تنگی ہو رہی ہو تو فوراً زیتون کے تیل کے چند قطرے کان میں ٹپکائیں جس سے کان میں پڑا ہوا پانی نکل جاتا ہے اگر زیتون کے پھل کا اچار بنا کر استعمال کیا جائے تو معدے کی گرمی دور ہو جاتی ہے جس سے بھوک خوب لگتی ہے نہ ٹھیک ہونے والے زخموں اور پھوڑوں پر زیتون کا تیل لگانے سے آرام آ جاتا ہے اگر زخم بدبودار ہو جائیں تو ان پر بھی زیتون کا تیل لگانے سے زخم جلد مندمل

ہو جاتے ہیں اور بد بو جاتی رہتی ہے زیتون کا تیل پیشاب کی جملہ بیماریوں کو ٹھیک کر دیتا ہے پیشاب میں رکاوٹ دور ہو جاتی ہے اور پیشاب آنے کا عمل آسانی کے ساتھ ہو جاتا ہے۔

### چہرے، دانتوں، مسوڑھوں کا علاج

زیتون کے تیل کو مسلسل پینے والے کی طبیعت ہشاش بشاش رہتی ہے چہرے پر شادابی آ جاتی ہے رنگ نکھر جاتا ہے دانتوں کے امراض میں زیتون کے تیل کا استعمال فائدہ دیتا ہے زیتون کے تیل میں خوردنی نمک ملا کر دانتوں پر ملنے سے دانت صاف ہو جاتے ہیں مسوڑھوں پر ملنے سے پائیوریہ (PHYORRHEA) (دانتوں کا ایسا مرض جس میں مسوڑھوں سے بدبودار پیپ نکلتی ہے، جس کی وجہ سے منہ میں سخت بد بو پیدا ہو جاتی ہے) جیسی بیماری سے نجات حاصل ہو جاتی ہے مسوڑھوں سے خون رسنا بند ہو جاتا ہے مسوڑھے مضبوط ہو جاتے ہیں جس سے ان میں ہونے والے درد سے آرام آ جاتا ہے۔

### فالج، لقوہ، زہر، پچش کا علاج

..... فالج اور لقوہ (ایسا مرض جس میں منہ ٹیڑھا ہو جاتا ہے) کے مریضوں کو ہر روز مسلسل زیتون کے تیل کی مالش کی جائے تو جلد ہی اس کے اچھے اثرات نکلتے ہیں ان کے اعضاء میں خون کی گردش رواں ہو جاتی ہے اور تھوڑے ہی عرصہ میں ان کو اس عارضہ سے نجات مل جاتی ہے عرق النساء کے مریضوں کے لئے زیتون کا تیل فائدہ دیتا ہے زیتون کا تیل ہر قسم کے زہریلے اثرات کو زائل کر دیتا ہے زہر کھانے کی وجہ سے جو خرابیاں پیدا ہو جاتی ہیں ان کو درست کرنے کے لئے زیتون کا تیل اکسیر کی حیثیت رکھتا ہے۔ جس نے زہر کھالیا ہو اس مریض کو مسلسل زیتون کا تیل پلانے سے اسے جلد شفا حاصل ہو جاتی ہے پچش کے مرض میں مبتلا افراد اس کا استعمال کریں تو ان کو اس مرض سے جلد ہی نجات مل جاتی ہے۔

### جوڑوں، جھڑتے بالوں، گٹھیا، بچھو کے کاٹے کا علاج

..... پٹھوں اور جوڑوں کے درد میں زیتون کے تیل کی مالش کرنے سے آرام آ جاتا ہے ہر روز بلا ناغہ سر پر زیتون کے تیل کی مالش کرنے سے بالوں کی جڑیں مضبوط

ہوتی ہیں جن افراد کے بال کثرت سے بھرتے ہوں ان کے لئے زیتون کے تیل کی مالش کرنا انتہائی فائدہ مند ہے وقت سے پہلے سفید ہونے والے بال کو روکتا ہے سر پر زیتون کے تیل کی مالش سے بالوں کی نشوونما میں اضافہ ہو جاتا ہے جس جگہ بالوں کی جڑیں کمزور ہو گئی ہوں وہاں پر زیتون کے تیل کی مالش سے جڑوں میں طاقت اور قوت آ جاتی ہے۔

..... بچھو کے کاٹے پر لگانے سے اسی وقت ٹھنڈک پڑ جاتی ہے روغن زیتون بالوں کو سیاہ کرتا ہے اس کا استعمال سڈھے یعنی گانٹھیں کھول دیتا ہے قبض کا خاتمہ کرتا ہے زیتون کے ضاد یعنی لیپ سے سردی میں آرام آ جاتا ہے۔

..... علماء کرام تحریر کرتے ہیں کہ اللہ رب العزت نے زیتون میں بہت ہی زیادہ فوائد رکھے ہیں اگر زیتون کا اچار سرکہ میں ڈال کر کھایا جائے تو معدہ قوی ہو جاتا ہے اور خوب بھوک لگتی ہے اس کے کھانے سے آدمی تندرست رہتا ہے قوت باہ میں اضافہ ہوتا ہے اور اگر زیتون کا مغز آٹے اور چربی میں ملا کر برص کی جگہ پر لگائیں تو ان شاء اللہ تعالیٰ برص جاتا رہے گا زیتون سے کلی کرنے سے دانت مضبوط ہو جاتے ہیں درد قونج کے لئے بھی فائدہ مند ہے۔

## ..... کھجور ..... .....

کھجور کسی تعارف کی محتاج نہیں، اس کو عربی ٹخیل اور انگریزی میں (Dates) کہتے ہیں۔ اللہ رب العزت نے قرآن کریم میں بھی کھجور کا ذکر کیا ہے چنانچہ سورہ النحل میں ارشاد ہوتا ہے کہ:

هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً لَكُمْ مِنْهُ شَرَابٌ وَمِنْهُ شَجَرٌ فِيهِ تُسِيمُونَ ① يُثْبِتُ لَكُمْ بِهِ الزَّرْعَ وَالزَّيْتُونَ وَالنَّخِيلَ وَالْأَعْنَابَ وَمِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ ② إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ③ (النحل، آیت ۱۱)

ترجمہ کنزالایمان: ”وہی ہے جس نے آسمان سے پانی اتارا اس سے تمہارا پینا ہے اور

اس سے درخت ہیں جن سے جراتے ہو اس پانی سے تمہارے لئے کھیتی اگاتا ہے اور زیتون اور کھجور اور انگور اور ہر قسم کے پھل بیشک اس میں نشانی ہے دھیان کرنے والوں کو۔

وَهُوَ الَّذِي أَنشَأَ جَنَّاتٍ مَّعْرُوسَاتٍ وَغَيْرَ مَعْرُوسَاتٍ وَالنَّخْلَ وَالزَّرْعَ مُخْتَلِفًا أَكْثَرَهُ  
الزَّيْتُونَ وَالزُّمَانُ مُمْتَسِبَاتُهَا وَغَيْرُ مُمْتَسِبَاتٍ ۚ كُلُوا مِنْ ثَمَرِهَا إِذَا أَثْمَرَ وَآتُوا حَقَّهُ يَوْمَ  
حَصَادِهِ ۚ وَلَا تُسْرِفُوا ۚ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ۝

ترجمہ کنز الایمان: اور وہی ہے جس نے پیدا کئے باغ کچھ زمیں پر چھئے ہوئے اور کچھ بے چھئے اور کھجور اور کھیتی جس میں رنگ رنگ کے کھانے اور زیتون اور انار کسی بات میں ملتے اور کسی میں الگ کھاؤ اس کا پھل جب پھل لائے اور اس کا حق دو جس دن کٹے اور بے جانہ خرچو بے شک بے جا خرچنے والے اسے پسند نہیں۔ (سورۃ النعام، آیت ۱۳۱)

### ❁ احادیث مبارکہ کی روشنی میں

حضور اکرم (ﷺ) نے کھجور کو بطور پھل پسند فرمایا جس کا ذکر گزشتہ صفحات میں ہو چکا ہے علاوہ ازیں آپ (ﷺ) نے اسے دوا کے طور پر بھی استعمال فرمایا۔ کھجور کی بہت سی قسمیں ہیں ان میں سے سیاہی مائل کھجور عجوة کو بطور خاص آپ (ﷺ) نے بہت سے امراض کا علاج بتایا۔

(۱) حضرت سیدتنا عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا بیان فرماتی ہیں:

”ان رسول اللہ (صلی اللہ تعالیٰ علیہ وآلہ وسلم) قال: ان فی عجوة العالیۃ شفاء أو انها تریاق اول البکرة“۔ (مسلم، صحیح، ۱۶۱۹: ۳، کتاب الاشریہ، رقم: ۲۰۳۸)

ترجمہ: ”رسول اللہ (ﷺ) نے فرمایا: اس عظیم کھجور عجوة میں ہر بیماری کی شفاء موجود ہے اور اگر اسے نہار منہ کھایا جائے تو یہ زہر کا تریاق ہے۔“

(۲) حضرت سیدنا عامر بن سعد بن ابی وقاص رضی اللہ تعالیٰ عنہ اپنے والد گرامی سے

روایت کرتے ہیں:

”سمعت سعدا یقول: سمعت رسول اللہ (صلی اللہ تعالیٰ علیہ وآلہ وسلم)



یقول: من تصبح بسبع طمرات، عجوة، لم يضره ذالك اليوم سم ولا سحر۔  
(مسلم، الصحیح، ۱۶۱۸:۳ کتاب الاثر بہ رقم: ۲۰۴۷)  
ترجمہ: ”میں نے سعد رضی اللہ تعالیٰ عنہ کو یہ کہتے ہوئے سنا کہ حضور (ﷺ) نے فرمایا: جس نے صبح اٹھتے ہی عجوة کھجور کے سات دانے کھائے اس دن اسے جادو اور زہر (بھی) نقصان نہ دے سکیں گے۔“

حضور (ﷺ) کی پسندیدہ غذاؤں میں کھجور کی اہمیت بہت زیادہ ہے احادیث کی کتب میں جا بجا کھجوروں کے بارے میں تذکرہ ان کی طبی اور دیگر خواص کے ساتھ ملتا ہے حضور (ﷺ) نے جہاں پر کھجوریں بطور غذا کے کثرت کے ساتھ استعمال کی ہیں وہاں دوسروں کو بھی اس کی افادیت بتائی ہے۔

### ❀ گھر میں کھجوروں کا ہونا

حضرت سیدتنا عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا فرماتی ہیں کہ نبی کریم (ﷺ) نے فرمایا کہ جس گھر میں کھجور ہو اس گھر والے کبھی بھوکے نہ رہیں گے۔ (مسلم شریف)  
اس حدیث پاک سے ہمیں یہ معلوم ہوا کہ حضور (ﷺ) کے نزدیک کھجور کی اہمیت اس قدر زیادہ ہے آپ یہ فرما رہے ہیں کہ جس گھر میں کھجوریں موجود ہیں گویا اس گھر والوں کو کسی دوسری غذا کی حاجت نہیں ہے حضور (ﷺ) کے اس قول سے بھی اس بات کو تقویت ملتی ہے جس کی روایت حضرت سیدتنا سلمیٰ رضی اللہ تعالیٰ عنہا نے فرمائی ہے کہ:  
حضور نبی کریم (ﷺ) نے فرمایا کہ جس گھر میں کھجوریں نہ ہوں وہ گھر ایسا ہے جیسے اس میں کھانا نہ ہو۔

اس روایت سے معلوم ہوا ہے کہ وہ گھر جس میں کھانے پینے کی دوسری غذا میں تو موجود ہوں مگر کھجوریں نہ ہوں تو گویا اس گھر میں کھانے کی کوئی چیز موجود نہیں ہے۔

### ❀ کھجوریں بطور سالن

روایات میں ہمیں یہ پتا چلتا ہے کہ اکثر اوقات حضور (ﷺ) نے روٹی کے ساتھ

کھجور کو بطور سالن کے استعمال کیا ہے چنانچہ حضرت یوسف بن عبد اللہ بن سلام رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے فرماتے ہیں کہ:

”میں نے نبی کریم (ﷺ) کو دیکھا کہ وہ جو کی روٹی کے ٹکڑے پر کھجوریں رکھے ہوئے تھے پھر ارشاد فرمایا کہ یہ اس روٹی کے ساتھ سالن ہے۔“ (سنن ابوداؤد شریف)

یعنی حضور (ﷺ) کو کھجوریں اس حد تک پسند تھیں کہ ان کو روٹی کے ساتھ بطور سالن بھی تناول فرمایا اس چیز کا تذکرہ بھی ملتا ہے کہ حضور (ﷺ) نے مکھن اور تربوز کے ساتھ کھجوریں بھی تناول فرمائی ہیں۔

### ❁ نیم پکی ہوئی کھجوریں تناول فرمانا

بیہقی کی روایت ہے اور راوی حضرت سیدنا عسیب رضی اللہ تعالیٰ عنہ ہیں فرماتے ہیں کہ ایک شام حضور (ﷺ) نے مجھے ساتھ لیا چلتے چلتے راستے میں حضرت سیدنا ابوبکر صدیق و سیدنا عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہما کو ساتھ لے لیا اور ہم سب ایک انصاری کے باغ میں گئے حضور (ﷺ) نے باغ کے مالک سے فرمایا کہ ہمیں نیم پکی ہوئی کھجوریں کھلائے وہ انصاری گیا اور کھجوریں لے آیا اس میں سے حضور (ﷺ) اور صحابہ کرام رضوان اللہ علیہم اجمعین نے سیر ہو کر کھجوریں تناول فرمائیں۔ (بیہقی)

### ❁ کھجور کے درخت کی مثال

حضرت سیدنا عبد اللہ ابن عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہما بیان فرماتے ہیں کہ ہم صحابہ رضی اللہ تعالیٰ عنہم سیدنا رسول کریم (ﷺ) کی خدمت اقدس میں حاضر تھے کہ اسی اثناء میں کھجور کا گامحہ آپ (ﷺ) کی خدمت میں لایا گیا آپ (ﷺ) نے فرمایا کہ:

”درختوں میں ایک ایسا درخت ہے جو مسلمان مرد کی طرح ہوتا ہے اس کی پتیاں نہیں جھڑتیں بتاؤ وہ کون سا درخت ہے؟ لوگوں نے جنگلی درختوں کو شمار کرنا شروع کر دیا جبکہ میرے دل میں یہ بات آئی کہ یہ کھجور کا درخت ہے چنانچہ میں نے ارادہ کیا کہ کہہ دوں یہ کھجور کا درخت ہے پھر جب میں نے

مجلس پاک پر نظر دوڑائی تو میں سب سے کم عمر تھا چنانچہ میں خاموش رہا حتیٰ کے خود حضور (ﷺ) نے ارشاد فرمایا کہ ”یہ کھجور کا درخت ہے“۔ جب یہ بات میں نے اپنے والد حضرت سیدنا عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہ کو بتائی تو انہوں نے مجھ سے فرمایا کہ ”عقل مند! اگر تو کہہ دیتا تو بہت ہی اچھا ہوتا“۔

(صحیح بخاری و صحیح مسلم شریف)

### ❀ پرانی کھجور کے ساتھ تازہ کھجور

حضرت سیدنا عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا روایت کرتی ہیں کہ حضور (ﷺ) نے فرمایا کہ:

”پرانی کھجور کے ساتھ تازہ کھجور ملا کر کھاؤ کیونکہ جب شیطان ایسا کرتے ہوئے کسی کو دیکھتا ہے تو افسوس کرتا ہے کہ پرانی کے ساتھ نئی کھجور کھا کر ابن آدم تو صحت مند ہو گیا“۔ (ابن ماجہ و نسائی شریف)

### ❀ کھجوریں اور کلڑی

حضرت سیدنا عبد اللہ بن جعفر رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ہے فرماتے ہیں کہ میں نے رسول اللہ (ﷺ) کو دیکھا کہ آپ (ﷺ) کھجوروں کے ساتھ کلڑی تناول فرما رہے تھے۔ (مسلم، ترمذی، ابن ماجہ شریف)

### ❀ رات کا کھانا

حضرت سیدنا انس بن مالک رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ہے کہ سیدنا رسول کریم (ﷺ) نے فرمایا کہ:

”رات کا کھانا ہرگز نہ چھوڑو خواہ ایک مٹھی کھجور ہی میسر ہو کیونکہ رات کا

کھانا چھوڑنے سے بڑھا پا طاری ہو جاتا ہے“۔ (ترمذی شریف)

## ❀ کھجور سے افطاری

حضرت سیدنا انس بن مالک رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ہے کہ سیدنا رسول کریم (ﷺ) پکی ہوئی تازہ کھجور سے روزہ افطار فرماتے تھے اگر وہ میسر نہ ہو تو پھر پرانی کھجور سے اور اگر وہ بھی میسر نہ ہو تو پانی اور ستوسے (افطار فرماتے تھے)۔

## ❀ دعوتِ ولیمہ

حضرت سیدنا انس بن مالک رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے ام المؤمنین حضرت صفیہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ کی شادی اور ولیمہ کے ضمن میں فرمایا کہ:

”میں لوگوں کو دعوتِ ولیمہ پر بلا کر لایا چڑے کا دسترخوان بچھایا گیا اور اس پر کھجور اور پنیر اور گھی رکھا گیا تھا“۔ (بخاری شریف)

بعض روایات میں آتا ہے کہ یہ تینوں چیزیں الگ الگ نہ تھیں بلکہ ان کو کس کر کے ان کا حلوہ تیار کر کے دسترخوان کی زینت بنایا گیا تھا اور اسے حلوہ حبیبی کہا جاتا ہے۔

حضرت سیدنا اہل بن سعد الساعدی رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ہے کہ فرماتے ہیں کہ ابواسید الساعدی (رضی اللہ تعالیٰ عنہ) نے اپنی شادی کے ولیمہ پر حضور (ﷺ) کو دعوت پیش کی اور حضور (ﷺ) نے دعوت قبول فرمائی ان کی بیوی خدمت کرتی رہیں اور آپ جانتے ہیں کہ انہوں نے حضور (ﷺ) کو کیا پلایا؟ انہوں نے رات کو مٹی کے ایک کوٹھے میں کھجوریں بھگو کر رکھ دی تھیں اور صبح کے وقت آپ کو یہ پانی پلایا گیا۔ (بخاری شریف)

## ❀ بیٹھ کر کھجوریں تناول فرمانا

حضرت سیدنا انس بن مالک رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ہے فرماتے ہیں کہ میں نے حضور (ﷺ) کو دیکھا کہ آپ (ﷺ) اکڑوں بیٹھ کر کھجوریں تناول فرما رہے تھے۔ (مسلم شریف)

دوسری روایت میں یہ اضافہ ہے کہ حضور (ﷺ) اس طرح بیٹھے ہوئے جلدی جلدی کھجوریں تناول فرما رہے تھے۔

### ❀ کھجوریں کھول کر دیکھنا

حضرت سیدنا انس بن مالک رضی اللہ تعالیٰ عنہ بیان فرماتے ہیں کہ سیدنا رسول کریم (ﷺ) کے پاس پرانی کھجوریں آئیں تو آپ (ﷺ) نے ان کو کھول کر دیکھا اور ان میں سے سُرنریاں نکالتے رہے۔ (ابوداؤد شریف)

### ❀ کھجوریں اور مکھن

حضرت سیدنا بسر رضی اللہ تعالیٰ عنہ کے صاحبزادے سے روایت ہے فرماتے ہیں کہ سیدنا رسول کریم (ﷺ) ہمارے یہاں تشریف لائے تو ان کی خدمت میں ہم نے مکھن اور کھجور پیش کیں کیونکہ آپ (ﷺ) کو مکھن کے ساتھ کھجوریں پسند تھیں۔ (ابوداؤد و ابن ماجہ شریف)

### ❀ ادب کا لحاظ

سفیان جبلہ بن حکیم سے مروی ہے فرماتے ہیں کہ میں نے حضرت سیدنا عبد اللہ بن عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہما کو فرماتے ہوئے سنا کہ سیدنا رسول کریم (ﷺ) نے اس بات سے منع فرمایا ہے کہ کوئی شخص دوسرے اہل مجلس کی اجازت کے بغیر بیک وقت دو یا ان سے زائد کھجوریں اکٹھی کھائے۔ (بخاری، مسلم، ابن ماجہ شریف)

### ❀ امراضِ قلب کا علاج

حضرت سیدنا سعد بن ابی وقاص رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ ایک مرتبہ میں بیمار ہوا تو حضور (ﷺ) میری عیادت کے لئے تشریف لائے آپ (ﷺ) نے اپنا دست اقدس میری چھاتیوں کے درمیان سینہ پر رکھا اس دستِ مبارک کی ٹھنڈک میرے دل تک محسوس ہوئی پھر آپ (ﷺ) نے فرمایا کہ:

”تمہیں دل کی تکلیف ہے (یادل کا دورہ پڑا ہے) تم حارث بن کلدہ ثقفی

(طیب) کے پاس جاؤ کیونکہ وہ طیب ہے اسے چاہیے کہ وہ مدینہ طیبہ کی

عجوه کھجور کے سات دانے لے کر انہیں کوٹ لے اور تمہیں کھلا دے۔“

(ابوداؤد، مشکوٰۃ المصابیح، مسند احمد، ابویوسف)

علمائے کرام نے تحریر کیا ہے کہ اللہ رب العزت نے مدینہ طیبہ کی کھجوروں میں یہ خاصیت رکھی ہے کہ وہ دل کے دورے کے لئے فائدہ مند ہوتی ہیں دل کی ہر بیماری میں ان کے استعمال سے شفا حاصل ہوتی ہے اور پھر جس بیماری کا علاج حضور (ﷺ) نے سات عجوه کھجوریں بتایا ہو اس سے زیادہ مستند بات اور کیا ہو سکتی ہے اور آپ (ﷺ) نے جو سات کا عدد فرمایا ہے اس کی حکمت کے متعلق اللہ تعالیٰ اور اس کے پیارے رسول (ﷺ) ہی جانتے ہیں۔

### ❀ زہر اور جادو سے بچاؤ

حضرت سیدنا سعد بن ابی وقاص رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ سیدنا رسول کریم (ﷺ) نے فرمایا کہ:

”جو شخص ہر روز صبح کے وقت سات عجوه کھجوریں کھا لیا کرے اسے اس دن زہر

اور جادو سے کوئی نقصان نہ پہنچے گا۔“ (بخاری و مسلم شریف)

### ❀ ہر بیماری کا علاج

حضرت ابوسعید خدری رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ہے کہ فرماتے ہیں کہ ہجر کے رہنے والوں کا ایک وفد حضور (ﷺ) کی خدمت اقدس میں حاضر ہوا گفتگو کے دوران حضور (ﷺ) نے ان کے علاقہ کی کھجوروں کے نام شمار کرنا شروع کیئے جو کہ کافی تعداد میں تھے اس پر ان میں سے ایک شخص نے عرض کیا کہ یا رسول اللہ! (ﷺ) میرے ماں باپ آپ پر قربان ہوں اگر آپ کی ولادت باسعادت ہجر میں ہوئی ہوتی تو اس سے زیادہ ناموں کے بارے میں علم نہ ہوتا میں گواہی دیتا ہوں کہ آپ (ﷺ) بلاشبہ اللہ کے رسول ہیں حضور (ﷺ) نے فرمایا ابھی میرے سامنے تمہاری سرزمین کو پیش کیا گیا اور اس کو میں نے ایک سرے سے دوسرے سرے تک دیکھ لیا اور تمہاری کھجوروں میں بہترین کھجور برنی



ہیں وہ بیماری کو دور کرتی ہیں اور اس میں کوئی بیماری نہیں۔ (مستدرک حاکم)

### ❀ زہر اثر نہ کرے

حضرت عامر بن سعید رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ہے فرماتے ہیں کہ حضور (ﷺ) نے فرمایا کہ:

”جس کسی نے مدینہ طیبہ کے دو پہاڑوں کی درمیانی وادی میں پیدا ہونے والی کھجوروں میں سے نہار منہ سات کھجوریں کھالیں اسے شام تک کوئی زہر اثر نہ کرے گا اور جس نے شام کو کھائیں تو وہ صبح تک حفاظت میں رہے گا۔“

(مسند احمد)

### ❀ مرض قُولنج (بڑی انتڑی کا درد) سے نجات

حضرت سیدنا ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے فرماتے ہیں کہ حضور اکرم (ﷺ) نے فرمایا کہ:

”کھجور کھانے سے قولنج نہیں ہوتا۔“ (ابو نعیم)

### ❀ پیٹ کے کیڑوں کا خاتمہ

حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ عنہما سے مروی ہے کہ حضور (ﷺ) نے فرمایا کہ:

”صبح نہار منہ کھجوریں کھایا کرو کیونکہ ایسا کرنے سے پیٹ کے کیڑے ہلاک ہو جاتے ہیں۔“ (مسند فردوس)

### ❀ زہر سے شفاء

حضرت سیدنا عبداللہ بن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہما سے مروی ہے فرماتے ہیں کہ:

”عجوة کھجور جنت سے ہے اس میں زہر سے شفا ہے۔“ (ابن التجار)

### ❀ دبلے پن کا علاج

حضرت سیدنا عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے مروی ہے فرماتی ہیں کہ:

”شادی سے قبل میں نے لکڑی اور کھجوریں کھائیں اور خوب فرہ (موٹی) ہو گئی۔“ (بخاری، مسلم، ابن ماجہ)

### ❀ احتیاط کی بات

حضرت منذر بنت قیس انصاریہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے روایت ہے کہ حضور (ﷺ) اور حضرت سیدنا علی کرم اللہ تعالیٰ وجہہ الکریم خوشوں سے کھجوریں کھانے لگے پھر حضور (ﷺ) نے حضرت علی کرم اللہ تعالیٰ وجہہ الکریم کو منع فرمایا کہ اے علی! تم بس کرو کیونکہ تم ابھی کمزور ہو اور بیماری سے اٹھے ہو۔ (ترمذی، ابوداؤد، مسند احمد)

حضرت سیدنا جابر بن عبد اللہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ سیدنا رسول کریم (ﷺ) نے منیٰ اور کھجور کو ایک ہی وقت میں کھانے سے منع فرمایا ہے۔ (بخاری شریف)

حضرت سیدنا صہیب رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے فرماتے ہیں کہ حضور (ﷺ) نے مجھ سے فرمایا کہ:

”تم کھجوریں کھا رہے ہو حالانکہ تمہاری آنکھیں دکھ رہی ہیں۔“ (طبری)

### ❀ جملہ امراض کا کھجور سے علاج

نشک کھجوریں دودھ میں پکا کر کھانے سے قوت باہ میں اضافہ ہوتا ہے نہار منہ کھجوریں کھانا جسمانی کمزوری کو ختم کرتا ہے اس کا باقاعدہ استعمال جگر کو تقویت پہنچاتا ہے معدے کی جملہ بیماریاں اس سے دور ہو جاتی ہیں اور معدے کو طاقت حاصل ہوتی ہے۔

مردانہ کمزوری کے مریض اس کا استعمال مسلسل جاری رکھیں تو ان کو فائدہ ہوگا نہار منہ کھانے سے پیٹ کے کیڑے اور دوسری بیماریاں رفع ہو جاتی ہیں کھجوریں کھانا بلغم کے مریضوں کے لئے بھی فائدہ مند ہے یہ بلغم کا اخراج آسانی کے ساتھ کرتی ہیں گردوں کی سوزش میں کھجوروں کا پانی یا شربت بنا کر پلانا افاقہ کرتا ہے پرانی قبض اس سے دور ہو جاتی ہے آنٹوں کے درم کو دور رکھتی ہے کھجور کی گٹھلیاں پیس کر ان کا سرمہ بھی بنایا جاتا ہے جو

آنکھوں کے جملہ امراض میں مفید ثابت ہوا ہے کالا موتیا اور دیگر امراض چشم میں ان کا سرمہ اکسیر کی حیثیت رکھتا ہے کھجور کو ابال کر خوب اچھی طرح جو شانندہ کی شکل میں بنا کر پینے سے سوزاک اور صفراوی طبیعت کے مریضوں کے لئے اس سے شافی اور کوئی علاج نہیں۔

ٹی بی، بخار، پائوریہ (PHYORRHEA)، دانتوں کی دیگر

### بیماریوں کا علاج

تپ دق (ٹی بی، پرانا بخار جو عموماً پھیپڑوں کے خراب ہونے کی وجہ سے آتا ہے) کے مرض میں مبتلا افراد کھجوروں کا مسلسل استعمال کریں تو ان کا عارضہ جلد جاتا رہے کھجور غذائیت سے بھرپور ہوتی ہے اس لئے بخار کے بعد کمزوری کی حالت میں ہر روز چند کھجوریں کھا لینا جسم کی توانائی کو بحال کر دیتا ہے۔ کھجور تو مفید ہے ہی اس کی گٹھلی بھی بے شمار فوائد کی حامل ہوتی ہے کھجور کی گٹھلیاں جلا کر باریک پیس لیں اور منجن کی طرح استعمال کریں اس سے پائوریہ (PHYORRHEA) (دانتوں کا ایسا مرض جس میں مسوڑھوں سے بدبودار پیپ نکلتی ہے، جس کی وجہ سے منہ میں سخت بدبو پیدا ہو جاتی ہے) کا مرض جاتا رہتا ہے دانتوں پر جمی ہوئی میل کی تہہ کو ختم کر دیتی ہے مسوڑھوں سے رستا ہوا خون اس منجن کے ملنے سے بند ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے منہ سے اٹھنے والی بدبو بھی ختم ہو جاتی ہے اس سے معلوم ہوا کہ کھجور کی گٹھلی کا منجن دانتوں کی جملہ امراض میں بھی فائدہ دیتا ہے۔

### دل کی بیماریاں، بلڈ پریشر، اسہال، پیچش، کا علاج

دل کے مریضوں کے لئے کھجوروں کا استعمال بہترین ہے شریانوں میں دوڑنے والے خون کی رکاوٹ کو دور کر کے فائدہ پہنچاتی ہیں بلڈ پریشر کے مریض روزانہ چند دانے کھجوروں کے کھائیں تو ان کا دوران خون اعتدال پر رہتا ہے خون کے فساد کو کھجوریں دور کرتی ہیں جس سے چہرے پر رونق بڑھ جاتی ہے بدن کی چستی اور پھرتی میں اضافہ ہو جاتا ہے اس کی گٹھلی کا سرمہ آنکھوں کی چمک کو بڑھاتا ہے آنکھوں میں دھند اور جالے کی کیفیت کو ختم کر کے آنکھوں کی روشنی میں اضافہ کرتا ہے اطباء قدیم و جدید کے نزدیک

کھجوریں جسم انسانی کی تمام غذائی ضروریات کو پورا کرنے کی ہر طرح سے صلاحیت رکھتی ہیں کھجور کے درخت کی جڑیں بھی فائدہ مند ہیں ان کو جلا کر سفوف بنائیں اور رستے ہوئے زخموں پر لگانے سے آرام آ جاتا ہے اس کا مرہم زخموں پر لگانے سے زخم مندمل ہو جاتے ہیں کھجوروں کا استعمال یرقان (Jaundice) کے مرض میں بھی فائدہ مند ہے کھجوریں کھانے سے جسم کے فاسد مادے خارج ہو جاتے ہیں اسہال اور پیش کے مریض کھجوریں کھانے سے جلد صحتیاب ہو جاتے ہیں۔

کھجوروں کے بے شمار طبی فوائد ہیں آج ہمارے جدید حکماء تحقیق کے بعد کھجوروں کے جو فوائد انسانی جسم پر مرتب ہوتے ہیں ان کا بیان کر کے دراصل اس حقیقت کا اعتراف کرتے ہیں جو آج سے چودہ سو سال قبل حضور (ﷺ) نے کھجوروں کے غذائی اور شفا کی خواص بیان فرمادیئے تھے۔

کھجوروں کی بطور غذا جتنی بھی تعریف کی جائے کم ہے اس سے وہ فوائد حاصل ہوتے ہیں جن کی انسانی جسم کو ضرورت ہوتی ہے یہ جنت کا میوہ ہے حاملہ عورتوں کے لئے بھی کھجوروں کا استعمال مفید ہے حیض کی خرابی میں مبتلا عورتیں کھجوروں کو بطور علاج استعمال کریں تو ان کو فائدہ ہوگا کھجور ایک جلد ہضم ہونے والی غذا ہے اسے نہار منہ کھایا جائے تو معدے پر بھاری پن پیدا نہیں کرتی جسم میں موجود تیزابیت کو رفع کرتی ہے قولنج کے درد میں کھجوروں کا استعمال فائدہ مند ہے مدینہ منورہ کی مشہور کھجور کی قسم عجوہ کے بارے میں حضور (ﷺ) کا فرمان ہے کہ عجوہ کھجور ہر بیماری کا شافی علاج ہے اگر اس کو نہار منہ کھایا جائے تو یہ زہر کے لئے بھی تریاق ہے۔ (مسلم شریف)

حدیث کی کتب میں ملتا ہے کہ حضور (ﷺ) اکثر اوقات رات کو کھجوریں بھگو کر رکھ دیتے تھے اور صبح اس کا پانی نوش فرماتے تھے یہ پانی جسم میں توانائی اور تازگی پیدا کرتا ہے۔ کھجور کو دودھ میں پکا کر استعمال کرنے سے اعصاب کو قوت ملتی ہے حکماء کہتے ہیں کہ کھجور کے درخت سے نکلنے والی گوند پیشاب کی تکلیف میں فائدہ مند ہوتی ہے اس کے

استعمال سے مٹانے کی نالیوں میں موجود سوزش دور ہو جاتی ہے جس سے پیشاب کی جملہ بیماریاں دور ہو جاتی ہیں امراض قلب کے مریض ہر روز چند کھجوریں کھائیں تو ان کو فائدہ ہو گا ہمارے پیارے نبی (ﷺ) کی پیاری غذاؤں میں کھجور کا بطور غذا استعمال انتہائی مفید ہے قدیم دور سے لے کر آج تک کے تمام اطباء نے کھجور کو اس کی غذائی اور شفا فی افادیت کے ساتھ تسلیم کیا ہے جہاں پر بھی کھجوروں کا ذکر آیا ہے وہیں ان کی غذائیت سے بھرپور فائدہ پہنچانے والی صلاحیت سے کسی صورت بھی انکار نہیں کیا گیا ہے۔

حضور (ﷺ) نے کھجوروں کا استعمال جس بھی انداز سے کیا ہے اس سے معلوم ہوتا ہے کہ کھجوروں کی غذائی اور طبی حیثیت ہر حالت میں برقرار رہی ہے کہیں تذکرہ ملتا ہے کھجوروں کا حلوہ بنانے کا کہیں دودھ میں پکا کر کہیں سادہ کھجوریں کھانے کا کہیں کھجوروں سے شربت بنا کر گویا ہر حالت میں طیب اعظم رسول اکرم ﷺ کی سنت کریمہ پر عمل کرتے ہوئے کھجور کا استعمال انسان کیلئے فائدہ مند ہے اور جسم کی بیماریوں کیلئے شفا بخش ہے اس کے مسلسل استعمال سے بھی کوئی نقصان نہیں اس کی غذائی حیثیت آج بھی مسلمہ ہے۔

## .....انار.....

حضور نبی کریم (ﷺ) نے اپنی پیاری اور پسندیدہ غذاؤں میں انار کو بھی شرف قبولیت بخشا ہے۔ اس کو عربی میں رُثمان اور انگریزی میں (Pomegranate) کہتے ہیں۔ دنیا کے بیشتر ممالک میں انار کے درخت پائے جاتے ہیں۔ انار کی بے شمار قسمیں ہیں لیکن دنیا میں سب سے اچھا اور زیادہ شیریں ذائقے والا انار پاکستان میں ہی پایا جاتا ہے پاکستان میں عام طور پر انار کے دو ذائقے مشہور ہیں شیریں اور ترش۔ اس کے علاوہ صوبہ سرحد میں اناروں کے ایسے درخت بھی پائے جاتے ہیں جن کے اناروں کا ذائقہ انتہائی کھٹا ہوتا ہے انار کی اس قسم سے انار دانہ بنایا جاتا ہے انار بے شمار خوبیوں کا مظہر ہے اس کے کھانے سے بے شمار طبی فوائد حاصل ہوتے ہیں قرآن کریم میں اللہ تعالیٰ نے انار کا ذکر فرمایا ہے۔



## ❀ قرآن کریم کی روشنی میں

قرآن کریم میں انسان کے لئے مختلف اقسام کی نعمتوں کا ذکر کرتے ہوئے ارشاد باری تعالیٰ ہوتا ہے کہ

وَهُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ نَبَاتَ كُلِّ شَيْءٍ فَأَخْرَجْنَا مِنْهُ خَضِرًا نُخْرِجُ مِنْهُ حَبًّا مُتَرَاكِبًا وَمِنَ النَّخْلِ مِن طَلْعِهَا قِنْوَانٌ دَانِيَةٌ وَجَنَّاتٍ مِّنْ أَعْنَابٍ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُشْتَبِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ ۚ انْظُرُوا إِلَى ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَيَنْعِهِ ۚ إِنَّ فِي ذَٰلِكُمْ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يُدْمِنُونَ ⑤

ترجمہ کنزالایمان: ”اور وہی ہے جس نے آسمان سے پانی اتارا تو ہم نے اس سے ہر اگنے والی چیز نکالی تو ہم نے اس سے نکالی سبزی جس میں سے دانے نکالتے ہیں ایک دوسرے پر چڑھے ہوئے اور کھجور کے گائے سے پاس پاس سمجھے اور انگور کے باغ اور زیتون اور انار کسی بات میں ملتے اور کسی بات میں الگ اس کا پھل دیکھو جب پھلے اور اس کا پکنا بے شک اس میں نشانیاں ہیں ایمان والوں کیلئے“۔ (سورۃ الانعام، آیت ۹۹)

اللہ تعالیٰ کا فرمان انسانوں کے لئے بہترین مشعل راہ ہے قرآن کریم ہمیں ہر قسم کے پھلوں کو کھانے اور اللہ تعالیٰ کی نعمتوں سے لطف اندوز ہونے کی نوید سناتا ہے مگر اس کے ساتھ یہ بھی فرما دیا گیا ہے کہ حد سے تجاوز نہ کرو کسی بھی غذا کو ضائع نہ کرو کیونکہ غذا ایں تو اللہ تعالیٰ کی نعمتیں ہیں جو اللہ تعالیٰ انسانوں کو میسر فرماتا ہے اور انسان ان سے فائدہ حاصل کرتا ہے سورۃ الانعام ہی میں اللہ تعالیٰ نے انار کا مزید تذکرہ فرمایا ہے اور اس کے ساتھ اس حقیقت کو اجاگر کیا ہے کہ مختلف قسم کے پھل جن کی شکلیں اور ذائقے جدا جدا ہیں اللہ تعالیٰ اپنی قدرت سے ان کو پیدا فرماتا ہے

وَهُوَ الَّذِي أَنْشَأَ جَنَّاتٍ مَّعْرُوسَاتٍ وَغَيْرَ مَعْرُوسَاتٍ وَالنَّخْلَ وَالرُّمَّانَ مُخْتَلِفًا أَلْوَنًا وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُتَشَابِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ ۚ كُلُوا مِن ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَآتُوا حَقَّهُ يَوْمَ حَصَادِهِ ۚ وَلَا تُسْرِفُوا ۚ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ⑥



ترجمہ کنز الایمان: اور وہی ہے جس نے پیدا کئے باغ کچھ زمین پر چھئے ہوئے اور کچھ بے چھئے اور کھجور اور کھیتی جس میں رنگ رنگ کے کھانے اور زیتون اور انار کسی بات میں ملتے اور کسی میں الگ کھاؤ اس کا پھل جب پھل لائے اور اس کا حق دو جس دن کٹے اور بے جانہ خرچو بے شک بے جا خرچنے والے اسے پسند نہیں۔ (سورہ انعام، آیت ۱۳۱)

اللہ تعالیٰ نے انسان کے لئے دنیا میں بے شمار نعمتیں پیدا فرمائی ہیں جن کے ذائقے الگ الگ اور بہت ہی اچھے ہیں اسی طرح جہاں اللہ تعالیٰ نے دنیا میں انسانوں کے لئے بیش بہا نعمتیں پیدا فرمائی ہیں وہاں ایمان والوں کے لئے جنت کی بشارت دیتے ہوئے جنت کی کئی نعمتوں کا تذکرہ بھی کیا ہے چنانچہ ارشاد باری تعالیٰ ہوتا ہے کہ:

فِيهِمَا قُلُوبُ مَكْمُورَةٌ ۖ وَ فِيهِمَا مَنَاقِبُ ۚ ﴿١٣١﴾ قُلْ إِنَّمَا تَسْكُنُ فِيهِ

ترجمہ کنز الایمان: ان میں میوے اور کھجوریں اور انار ہیں۔ تو اپنے رب کی کوئی نعمت جھٹلاؤ گے۔ (سورہ رحمن، آیت ۶۸، ۶۹)

### ❀ احادیث مبارکہ کی روشنی میں

ہمارے پیارے نبی (ﷺ) نے انار کو پسند فرمایا ہے انار کی تعریف اور افادیت کا تذکرہ اکثر احادیث مبارکہ میں پایا جاتا ہے حضور (ﷺ) نے انار کی تعریف کرتے ہوئے ارشاد فرمایا ہے کہ انار میں اکثر بیماریوں سے بچاؤ کی صفت موجود ہیں حضرت سیدنا انس بن مالک رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ آپ فرماتے ہیں کہ:

”میں نے رسول اللہ (ﷺ) سے انار کے بارے میں دریافت کیا تو آپ (ﷺ) نے ارشاد فرمایا کہ دنیا میں ایسا کوئی انار نہیں ہوتا جس میں جنت کے اناروں میں سے دانہ شامل نہ ہو۔“ (ابو نعیم)

### ❀ انار کے اندورنی چھلکے

حضرت سیدنا علی کرم اللہ تعالیٰ وجہہ الکریم فرماتے ہیں کہ سیدنا رسول کریم (ﷺ) نے فرمایا کہ:

”انار کھاؤ اس کے اندرونی چھلکے سمیت کیونکہ یہ معدہ کو نئی زندگی عطا کرتا ہے۔“

(ابن قیم)

اس حدیث پاک سے معلوم ہوتا ہے کہ انار کو اس کی اندرونی جھلی سمیت کھانا زیادہ مفید ہے جو انار کے دانوں کے گرد قدرتی طور پر لپٹی ہوتی ہے۔

اس کے علاوہ بھی کئی جگہوں پر حضور (ﷺ) نے انار کی تعریف فرمائی ہے صحابہ کرام رضی اللہ تعالیٰ عنہم نے بھی انار کی غذائی اور طبی افادیت کا تذکرہ کیا ہے قدیم دور سے لے کر اب تک کے تمام طبی ماہرین نے انار کی طبی افادیت بیان کی ہے اور انسان کے لئے اس کا استعمال فائدہ مند قرار دیا ہے انار چاہے ترش ہو یا شیریں فوائد کے لحاظ سے کسی طرح بھی ایک دوسرے سے کم نہیں دونوں کے فوائد تقریباً ملتے جلتے ہیں۔

### ❁ انار کی طبی افادیت

❁..... شیریں انار معدے کے لئے مفید اور مقوی ہوتا ہے کیونکہ انار میں معمولی قبض ہوتا ہے مگر اس کا جوس پاخانہ کو نرم کرتا ہے یہ حلق سینہ اور پیپھڑوں کیلئے فائدہ مند ہے کھانسی کو دور کرتا ہے میٹھا انار بدن کو اچھی غذائیت دیتا ہے بہت جلد سرائیت کرتا ہے اور تحلیل ہو جاتا ہے کیونکہ اس میں لطافت پائی جاتی ہے اگر انار کو روٹی کے ساتھ کھایا جائے تو یہ معدہ کی خرابی کو دور کرتا ہے اس کے استعمال سے معدہ میں معمولی حرارت اور ریاح پیدا ہو جاتی ہے یہی وجہ ہے کہ یہ قوتِ باہ کے لئے مقوی ہے۔

❁..... اگر انار کا جوس اس کے اندرونی چھلکے سمیت نکال کر پیا جائے اور اس میں تھوڑا سا شہد ملا کر پکایا جائے اور جب مرہم کی طرح ہو جائے تو آنکھوں میں سرمہ کی طرح لگایا جائے تو اس سے آنکھوں کی زردی ختم ہو جاتی ہے اس سے آنکھوں کی رطوبت غلیظ صاف ہو جاتی ہے اطباء قدیم کا کہنا ہے کہ جو کوئی انار بستانی کے تین شگونے ہر سال نگل لے تو اس کو پورے سال میں آشوب چشم کا عارضہ لاحق نہیں ہوگا۔

❁..... اگر انار کا جوس شہد میں ملا کر پکائیں اور مرہم کی طرح معمولی سا گاڑھا کر

لیں اور اس کو مسوڑھوں پر لگائیں تو مسوڑھوں کی خرابی دور ہو جائے گی اگر شیریں اور ترش انار دونوں قسم کے انار کو اس کے اندرونی چھلکے سمیت جوس نکال کر پیا جائے تو دست لانے کے لئے بہت فائدہ مند ہے۔

..... انار کے دانے شہد میں پیس کر اس کو انگلی کے سرے کی سوجن اور گندے پھوڑوں پر لگائیں تو جلد افاقہ ہوگا ترش انار معمولی سا قابض ہوتا ہے مگر معدہ کے لئے فائدہ مند ہے پیشاب آور ہوتا ہے اور اس میں دوسری دواؤں کی نسبت پیشاب لانے کی زیادہ صلاحیت ہے ہائی بلڈ پریشر کے مریضوں کے لئے اس کا استعمال بہت ہی فائدہ مند ہے یہ صفراء کو سکون عطا کرتا ہے قے کو روکتا ہے اسہال کو بند کرتا ہے جگر کی حرارت کو کم کرتا ہے صفراوی خفتان میں فائدہ مند ہے بہت سے امراض میں فائدہ دیتا ہے جسم انسانی کے لئے انار کا جوس ایک بہترین ٹانک ہے۔

..... انار کا جوس دل کو تسکین و فرحت پہنچاتا ہے جسم سے صفراوی مادوں کو ختم کرتا ہے بھوک نہ لگنے کی حالت میں انار کا جوس فائدہ دیتا ہے جسم کی توانائی کو بحال کرتا ہے اور بھوک لگاتا ہے بلغمی امراض میں مفید ہے بلغم کو جلد خارج کرنے میں مدد دیتا ہے پیشاب رک رک کر اور قطرہ قطرہ آنے کی کیفیت کو ختم کرتا ہے پیشاب کی نالی میں موجود تمام رکاوٹوں کو دور کر کے پیشاب درست طریقے سے لاتا ہے جگر کو ٹھنڈک پہنچاتا ہے دل کو تقویت دیتا ہے۔


بھوک، طبیعت میں بے چینی، پچیش، قوت باہ، پائوریہ کا علاج


..... انار کے جوس کا شربت سونف کے عرق کے ساتھ ملا کر پینے سے بھوک بڑھ جاتی ہے معدہ کی گرمی دور ہو جاتی ہے طبیعت کی ہیجانی کیفیت سے آرام آ جاتا ہے پیٹ کے اندرونی درم دور ہو جاتے ہیں قوت باہ میں فائدہ ہوتا ہے کمزوری باہ کی حالت جاتی رہتی ہے پیٹ کی گیس خارج ہو جاتی ہے پیٹ میں تناؤ کی حالت دور ہو جاتی ہے پیٹ نرم ہو جاتا ہے پچیش کی حالت میں بھی عرق سونف کے ساتھ انار کا شربت پینے سے آرام آ جاتا ہے انار اسہال کے مرض میں فائدہ دیتا ہے پیٹ کے درد میں شفا دیتا ہے استسقاء کی حالت

میں انار مفید ہے خون کے امراض میں مبتلا افراد کے لئے اناروں کا استعمال مفید ثابت ہوا ہے یرقان (Jaundice) کے مریض اگر اناروں کا استعمال کریں تو ان کو مرض سے جلد شفا حاصل ہوگی خون کی سرخی میں اضافہ ہوتا ہے نہار منہ کھانے سے چہرے پر تازگی اور رونق آتی ہے انار چہرے کی رنگت کو نکھارتا ہے جو جمل طبیعت کو درست رکھتا ہے انار کے جوس کوتا بنے کے برتن میں ڈال کر اس حد تک ہلکی آنچ پر پکائیں کہ محلول گاڑھا ہو جائے اور مرہم سا بن جائے اس مرہم کو مسوڑھوں پر ملنے سے پائیوریا (PHYORRHEA) دانتوں کا ایسا مرض جس میں مسوڑھوں سے بدبودار پیپ نکلتی ہے، جس کی وجہ سے منہ میں سخت بدبو پیدا ہو جاتی ہے) کا مرض دور ہو جاتا ہے مسوڑھوں میں پڑی ہوئی پیپ کی وجہ سے ہونے والا درد ختم ہو جاتا ہے دانتوں پر ملنے سے دانتوں کی صفائی ہوتی ہے یہی مرہم امراض چشم میں بھی مفید ہے آنکھوں میں ڈالنے سے بینائی تیز ہو جاتی ہے نظر کی کمزوری دور ہو جاتی ہے آنکھوں کی جلن اور خارش اس مرہم کے آنکھوں میں ڈالنے سے دور ہو جاتی ہے آنکھوں میں ٹھنڈک پیدا ہوتی ہے آنکھوں کی چمک بڑھ جاتی ہے۔

بواسیر، قبض، آنتوں کی سوزش، پیٹ کے کیڑے،

دائگی بخار، ملیریا کا علاج

..... بواسیر کے مرض میں انار کا جوس فائدہ دیتا ہے ادراک اور لونگ باریک پیس کر انار کے جوس میں ملا کر بواسیر کے مریض کو پلانے سے مرض سے نجات مل جاتی ہے یہ جوس قبض کی حالت میں بھی مفید ثابت ہوا ہے انار کا جوس شوگر کے مریض کے لئے بھی مضر نہیں جو افراد موٹا پاکم کرنا چاہتے ہوں ان کے لئے انار کا جوس پینا انتہائی مفید ہے آنتوں کی سوزش میں بھی یہ جوس پینا فائدہ مند ہے۔

..... انار کے اجزاء جسم میں بہت جلد مل جاتے ہیں اور یہ جسم کے اعضاء کو طاقت دیتے ہیں انار کا اندرونی چھلکا دانوں سمیت کھانے سے پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں انار

کے پتے گلاب کے عرق میں باریک پیس کر آشوب چشم کی حالت میں آنکھوں میں لیپ کرنے سے آنکھوں کو آرام آ جاتا ہے دائمی بخار کے مریضوں کو انار کا جوس پلانا آرام دیتا ہے یہ جوس صفراوی کیفیت کو دور کرتا ہے زبان خشک ہو جانے کی صورت میں انار کے جوس سے آرام آ جاتا ہے منہ کے اندر کی خشکی کو انار کا جوس دور کرتا ہے بار بار پیاس لگنے کی صورت میں انار کا جوس فائدہ دیتا ہے ملیریا بخار کی حالت میں بھی انار کا جوس افاقہ کرتا ہے۔

زخم، پیٹ و پھیپڑوں کے امراض، معدہ، جگر، مثانے کی گرمی کا علاج

..... گلے سڑے زخموں کے لئے کھٹے اناروں کے دانے باریک پیس کر شہد میں ملائیں اور ان زخموں پر مرہم کی طرح لگائیں بہت جلد زخم ٹھیک ہو کر مند مل ہو جائیں گے میٹھا انار حلق کی سوزش کو دور کرتا ہے پھیپڑوں کے اکثر امراض میں ان کا کھانا فائدہ مند ہے انار کا جوس پیٹ کے فاسد مادوں کو خارج کرتا ہے ہر قسم کی پیٹ کی خرابی میں اناروں کا جوس فائدہ دیتا ہے چھاتی کی سوزش اور جلن اس سے دور ہو جاتی ہے بخار کی حالت میں چھلکے سمیت انار کا جوس نکال کر اس میں شہد ملائیں نہار منہ پییں اس سے بخار کو آرام آ جائے گا یہ جوس پینے سے پیٹ کی جملہ خرابیاں دور ہو جاتی ہیں اگر آنکھوں میں جلن ہو یا سرخی دوڑ رہی ہو تو اسی جوس کو شہد کے ساتھ ملا کر ہلکی آنچ پر اہال کر گاڑھا کر لیں اور ٹھنڈا ہونے پر آنکھوں میں لگائیں آنکھوں کی جلن اور سرخی رفع ہو جاتی ہے آنکھوں میں روشنی تیز ہو جاتی ہے بھارت کو تقویت ملتی ہے۔

..... معدہ کے زخم میں انار کا کھانا فائدہ دیتا ہے معدہ کا درد اس سے دور ہو جاتا ہے معدہ کی سوزش میں تو انتہائی مفید ثابت ہوا ہے انار تے کو روکتا ہے ان کے کھانے سے جگر کی گرمی دور ہو جاتی ہے جگر کی حدت میں اناروں کا استعمال فائدہ مند ہے انار چونکہ پیشاب آور ہے اس لئے پیشاب کی خرابیوں میں ان کا کھانا مفید ہے مثانے کی گرمی کو دور کرتے ہیں پیشاب میں پیلے پن کی کیفیت کو ختم کرتے ہیں۔



## .....اد رک.....

.....الحمد للہ ہم میں سے ہر کوئی اد رک کے نام سے واقف ہے۔ اس کو عربی میں زنجبیل اور انگریزی میں (Ginger) کیونکہ اس کا استعمال تقریباً ہر گھر میں ہوتا ہے دنیا کے بیشتر ممالک میں اد رک کی فصل کاشت کی جاتی ہے پاکستان کے اکثر علاقوں میں اد رک کاشت کی جاتی ہے دنیا میں اد رک کا استعمال اس حد تک بڑھ چکا ہے کہ جہاں پر تازہ اد رک آسانی سے دستیاب نہیں ہو سکتی وہاں اد رک کا سفوف تیار کر کے بازاروں میں بھیجا جاتا ہے اس کا ذائقہ بالکل تازہ اد رک کی مانند ہوتا ہے اور یہ کافی عرصہ تک خراب بھی نہیں ہوتا اب تو پاکستان میں بھی ایسی فرمیں وجود میں آگئی ہیں جو باقاعدہ طور پر اد رک سے سفوف تیار کر کے تجارتی بنیادوں پر پورے ملک میں سپلائی کرتی ہیں۔

.....اد رک کو خشک کر کے سوٹھ بنائی جاتی ہے جس کا استعمال حکماء اکثر ادویات کے ساتھ کرتے ہیں اد رک سے بیشتر مصنوعات بنائی جا رہی ہیں پاکستان میں بھی جگر نام کی بوتلیں عام طور پر بازاروں میں دستیاب ہیں جو کہ سوڈا واٹر بنانے والی فیکٹریاں اد رک سے تیار کرتی ہیں مگر آج کل ملاوٹ عام ہوتی جا رہی ہے اس لئے بوتلوں میں اد رک کم ہی استعمال کی جاتی ہے اد رک کا مربہ اور چٹنی بھی تیار کرنے والی فیکٹریاں وجود میں آچکی ہیں جو کہ باقاعدہ طور پر پورے ملک میں اس کی مانگ کو پورا کرتی ہیں بنیادی طور پر اد رک ایک صحت بخش جزو کے طور پر مانا گیا ہے اور اس کا استعمال بھی مختلف صورتوں میں زمانہ قدیم سے لے کر آج تک ہو رہا ہے۔

## ❀ قرآن کریم کی روشنی میں

قرآن کریم میں اللہ تعالیٰ نے اد رک کا تذکرہ کر کے اس کی اہمیت کو ظاہر کر دیا ہے قرآن کریم انسانوں کے لئے رہنما اور شفا کا مظہر ہے اس میں جس بھی کسی غذا کا تذکرہ افادیت کے ساتھ کیا گیا ہے یقیناً اس کی حیثیت ہم سب کے نزدیک مسلمہ حقیقت رکھتی ہے



جس سے کسی طور پر بھی انکار ممکن نہیں ہے اور رک کا تذکرہ کرتے ہوئے اللہ تعالیٰ جنت کی نعمتوں کے بیان میں ارشاد فرماتا ہے کہ

وَيُكَافُّ عَلَيْهِمْ بِأَنِّيَّةٍ مِّنْ فَضْلِهِ ۖ وَ أَكْوَابُ كَانَتْ قَوَارِيرًا ۖ قَوَارِيرًا مِّنْ فَضْلِهِ  
قَدَّامُوها تَقْدِيرًا ۖ وَيُسْقَوْنَ فِيهَا كَأْسًا كَانَتْ مِرَاجُها زُجْجِيلًا ۖ

ترجمہ کنز الایمان: ”اور ان پر چاندی کے برتنوں اور کوزوں کا دور ہوگا جو شیشے کے مثل ہو رہے ہوں گے کیسے شیشے چاندی کے ساقیوں نے انہیں پورے اندازہ پر رکھا ہوگا اور اس میں وہ جام پلائے جائیں گے جس کی ملونی اور رک ہوگی۔“ (سورۃ الدھر، آیت ۱۵ تا ۱۷)

### ❀ حدیث مبارکہ کی روشنی میں

حضور اکرم ﷺ کی پیاری غذاؤں میں اورک کا شمار بھی ہوتا ہے حضور ﷺ نے اورک کو پسند فرمایا۔

حضرت سیدنا ابوسعید خدری رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ہے کہ ”ایک مرتبہ روم کے شہنشاہ نے رسول اللہ (ﷺ) کی بارگاہ اقدس میں اورک کے مربہ کا ایک برتن بطور تحفہ پیش کیا آپ (ﷺ) نے اسے قبول فرمایا اور پھر اس کا ایک ٹکڑا تمام لوگوں میں تقسیم فرمایا اور مجھے بھی ایک ٹکڑا ملا جو میں نے کھا لیا۔“ (المعجم الاوسط، ج ۳ ص ۴۳، المستدرک للحاکم، ج ۴ ص ۱۵۰)

### ❀ اورک کی طبی افادیت

اورک کا استعمال تقریباً تمام دنیا میں بہت زیادہ کیا جاتا ہے اس کے طبی فوائد بے شمار ہیں ماہرین طب نے اسے انسانی جسم کے لئے بہترین غذا اور شفاء قرار دیا ہے۔

دمہ، پٹھوں اور جوڑوں کا درد، بخار ملیریا، مٹانے، گردوں کا علاج ہر قسم کی جسمانی سوزشوں کے لئے اورک کا استعمال مفید ہے اس کو کسی بھی طرح کھانے سے جسم میں موجود گندی رطوبتیں خارج ہو جاتی ہیں دمہ کے مرض میں اورک کے استعمال سے افاقہ ہوتا ہے جسم میں موجود دھرم اورک کے کھانے سے دور ہو جاتے ہیں پٹھے

ٹھیک ہو جاتے ہیں دردوں سے آرام آ جاتا ہے۔ پٹھوں کے کھنچاؤ اور اکڑاؤ کی صورت میں ادراک کو سرسوں یا زیتون کے تیل میں اچھی تل لیں پھر اس تیل کی مالش کریں، ان شاء اللہ عزوجل بہت جلد آرام آ جائے گا۔ ملیر یا بخار کی حالت میں سوٹھ کا مربہ شہد میں بنایا ہوا فائدہ دیتا ہے گردوں کے امراض میں یہی مربہ مفید ثابت ہوا ہے گودے کے درد کو دور کرتا ہے مٹانے کی کمزوری اس کے کھانے سے دور ہو جاتی ہے پیشاب کی رکاوٹوں کو دور کرتا ہے قطرہ قطرہ پیشاب آنے کی کیفیت دور ہو جاتی ہے پیشاب کھل کر آتا ہے۔

ہیضہ، آواز کی خرابی، گلے کی خراش، خون کی نالیوں کی رکاوٹوں کا علاج جوڑوں کے درد میں ادراک بھون کر کھانا فائدہ دیتا ہے درد کو آرام پہنچاتا ہے گلے میں خراش یا گلا بیٹھ جانے کی صورت میں سوٹھ اور بھی ملا کر جو شانہ تیار کریں اور اس میں شہد ملا کر پیس گلے کی سوزش اور خراش دور ہو جائے گی گلا صاف ہو جائے گا آواز کی خرابی بھی دور ہو جائے گی یہی جو شانہ ہیضہ کے مریضوں کو پلانے سے ان کا مرض جاتا رہتا ہے۔ سوزاک کے مرض کو کم کرنے کے لئے ادراک کا جو شانہ مفید ہے جن بچوں یا بڑوں کو ہچکی لگی ہو ان کو بکری کے خالص دودھ کے ساتھ خالص سوٹھ کا سفوف ملا کر دینے سے آرام آ جاتا ہے۔ ادراک دوران خون میں اضافہ کرتی ہے اس کے کھانے سے خون کی نالیوں میں موجود رکاوٹیں دور ہو جاتی ہیں خون کی نالیوں پر جمی ہوئی چربی کی تہیں ادراک کے استعمال سے اتر جاتی ہیں خون کا دوران ٹھیک طرح سے ہوتا ہے۔

### دل کی کمزوری، بلڈ پریشر، جگر، پیٹ، دائمی قبض کا علاج

اس کا استعمال دل کو تقویت پہنچاتا ہے دل کے حرکت کرنے کی رفتار کو درست رکھتا ہے دائمی قبض کی حالت میں ادراک کا استعمال فائدہ دیتا ہے بلڈ پریشر کے مرض میں بھی ادراک کا مربہ کھانا فائدہ مند ہے سانس کی بدبودور کرنے کے لئے ادراک کھانا مفید ہے اس کے مسلسل استعمال سے سانس کی خرابی کی وجہ سے آنے والی بدبودور ہو جاتی ہے تازہ ادراک چبانے سے منہ کی بدبودور ہو جاتی ہے ادراک کھانے سے لہلہ (پیلے رنگ کا بڑا غدود جو معدے کے پیچھے

ہوتا ہے اور دو قسم کے عرق تیار کرتا ہے۔ ایک عرق غذا کے ہضم میں مدد دیتا ہے اور دوسرا جسم میں شکر جذب ہونے میں مدد دیتا ہے) کی رطوبتوں میں اضافہ ہوتا ہے جس سے شوگر کے مریضوں کو فائدہ پہنچتا ہے جگر اور پیٹ کے پرانے سدے اور رک کے استعمال سے نکل جاتے ہیں سوٹھ کا سفوف خالص شہد کے ساتھ ملا کر کھانے سے پیٹ کے درد میں آرام حاصل ہوتا ہے پیٹ سے گندی ہوا کو خارج کرتا ہے آنتوں کی صفائی کرتی ہے اس کو کھانے سے آنتوں میں موجود فاسد مادے خارج ہو جاتے ہیں پیٹ نرم ہو جاتا ہے اور قبض دور ہو جاتی ہے۔

دماغ کی کمزوری، معدہ کی گرمی، دائمی گرمی، رتخ، بادی گیس،

### بلغم کا علاج

ادرک دماغی کام کرنے والے افراد کے لئے بے حد مفید ہے کمزور یادداشت کو بہتر بناتا ہے حافظہ کی ہر قسم کی خرابی کو دور کرتا ہے معدہ کو تقویت پہنچاتا ہے معدہ کی گرمی کو دور کر کے بھوک بڑھاتا ہے جن افراد کو بھوک نہیں لگتی ان کے لئے ادرک کا استعمال فائدہ مند ہے یہ دماغ کو بھی طاقت دیتا ہے غذا کو جلد ہضم کرنے میں مدد دیتا ہے ریاخ کو خارج کرتا ہے ادرک کا مربہ سینے کے امراض کے لئے اکسیر کی حیثیت رکھتا ہے یہ سینے میں جمی ہوئی بلغم کو نکال دیتا ہے دائمی کھانسی میں آرام پہنچاتا ہے اس کے استعمال سے پیٹ کی آلائشیں دور ہو جاتی ہیں پیٹ کی صفائی ہو جاتی ہے بلغمی امراض میں ادرک کا مربہ کھانا انتہائی مفید ہے۔

ہچکی، نظام ہضم کی خرابی، مرض کپکپی، نزلہ زکام، قوت باہ کا علاج

چھوٹے اور شیرخوار بچوں کو ہچکی لگی ہو تو ان کو سوٹھ کا سفوف خالص شہد میں ملا کر چٹانے سے فائدہ ہوتا ہے چونکہ ادرک کے استعمال سے رتخ اور بادی دور ہو جاتی ہے بادی کی وجہ سے سر میں درد ہونے کی کیفیت میں سوٹھ باریک پیس کر شہد میں ملا کر کھانے سے افادہ ہوتا ہے درد حقیقہ (یعنی آدھے سر کا درد) کی حالت میں سوٹھ کو باریک پیس کر بکری کے خالص دودھ میں ملا کر مرہم سا بنائیں پھر اس کا لیپ سر کے اطراف میں کریں اس سے مرض جلد دور ہو جاتا ہے کمزوری باہ کی صورت میں خالص سوٹھ کا سفوف بکری کے خالص دودھ میں ملا

کر نیم گرم پینے سے کمزوری دور ہو جاتی ہے قوت باہ میں اضافہ ہوتا ہے ضعف جاتا رہتا ہے جن افراد کو کھانا ہضم نہ ہوتا ہو بار بار کھٹے ڈکار آتے ہوں اور سینے پر بوجھ سا محسوس ہوتا ہو تو ایسی صورت میں بکری کے خالص دودھ میں سوٹھ کا سفوف ملا کر پینے سے نظام ہضم کی خرابی دور ہو جاتی ہے کھانا جلد ہضم ہو جاتا ہے جن افراد کو سردی لگتی ہو اور سردی کی وجہ سے بار بار کپکپی طاری ہو جاتی ہو ان کے لئے بھی سوٹھ کا سفوف بکری کے نیم گرم دودھ میں ملا کر پینا فائدہ دیتا ہے جسم میں حرارت پیدا کرتا ہے نزلے اور زکام کی حالت کو دور کرتا ہے۔

مچھلی کھانے کے بعد چونکہ پیاس بہت زیادہ لگتی ہے اگر مچھلی کھانے کے بعد سوٹھ کا سفوف یا ادرك کھالیا جائے تو پیاس نہیں لگتی اس مقصد کے لئے مچھلی کھانے کے بعد ادرك کا مربہ کھانا زیادہ فائدہ مند ہے قوت باہ کے لئے سوٹھ با دام اور پستہ کی گریاں باریک پیس کر خالص شہد میں ملا کر کھانے سے فائدہ ہوتا ہے قوت باہ میں اضافہ ہوتا ہے باہ کو تقویت ملتی ہے پیشاب کی نالی میں جلن ہونے کی صورت میں ادرك کا استعمال فائدہ دیتا ہے ادرك انتڑیوں کی سوزش کے مرض میں مفید ہے کالی کھانسی کے مرض میں ادرك کا مربہ فائدہ دیتا ہے سانس لینے میں تکلیف ہو تو سوٹھ کا سفوف بکری کے نیم گرم دودھ میں ملا کر پینا فائدہ دیتا ہے جسم میں حرارت پیدا کرتا ہے نزلے اور زکام کی حالت کو دور کرتا ہے۔

ٹولنج (بڑی انتڑی کا درد) میں ادرك کا استعمال افاقہ کرتا ہے بواسیر کے مریضوں کے لئے بھی ادرك کا مربہ فائدہ مند ہے جگر کی خرابی میں تازہ ادرك کا پانی انتہائی فائدہ مند ہے استقاء کے مرض میں ادرك کا پانی بکری کے خالص دودھ میں ملا کر دینے سے شفا حاصل ہوتی ہے شوگر کے مرض میں بھی ادرك کا استعمال مفید ثابت ہوا ہے اس مرض میں تازہ ادرك کا پانی شہد خالص کے ساتھ ملا کر چاٹنے سے افاقہ ہوتا ہے تازہ ادرك کو چبانے سے منہ کی اندرونی بیماریاں دور ہو جاتی ہیں زبان خشک ہونے کی صورت میں ادرك چبانے سے مفید ہے یہ زبان سے میل اتارتا ہے منہ کی اندرونی خشکی کو دور کرتا ہے ادرك کچل کر نمک لگا کر کھانے سے حلق کی سوزش دور ہو جاتی ہے گلا صاف ہو جاتا ہے آواز نکھر جاتی ہے تبخیر

معدہ کی صورت میں بھی ادراک کا استعمال فائدہ دیتا ہے۔

## .....بہارِ (سفرِ جل).....

حضور سرکارِ مدینہ (ﷺ) نے بھی کو بھی شرف پسندیدگی عطا فرمایا ہے۔ اس کو عربی میں سفرِ جل اور انگریزی میں (Quince) کہتے ہیں۔ اور اس پھل کی تعریف فرمائی ہے یہ دنیا کے بہت سے ممالک میں کاشت کیا جاتا ہے اس کی زیادہ تر پیداوار لبنان اسپین اور عرب کے بہت سے علاقوں میں ہوتی ہے اس کے بہت سے باغات وہاں پائے جاتے ہیں یہ نہایت ہی لذیذ پھل ہوتا ہے دوسرے ممالک کے علاوہ یہ پاکستان کے بھی اکثر پہاڑی علاقوں سوات، آزاد کشمیر اور مری میں پایا جاتا ہے یہی کے پھل کے درخت کی اونچائی تقریباً ساڑھے چار گز کے قریب ہوتی ہے اور پھل کی صورت سیب کے مشابہ ہوتی ہے۔

## ❀ احادیثِ مبارکہ کی روشنی میں

ہمارے پیارے نبی (ﷺ) کی پیاری غذاؤں میں یہی کا ذکر بھی احادیث میں بڑی غذایت اور طبی افادیت کے ساتھ آیا ہے حضور اکرم (ﷺ) نے جس بھی غذا کو طعام کے طور پر استعمال کیا وہ انسانی جسم کے لئے بے شمار طبی فوائد کی حامل رہی یہی کے فوائد کا ذکر حضور (ﷺ) سے لے کر قدیم اور جدید طب کے ماہرین آج تک کرتے آرہے ہیں تحقیق کے بعد آج کے ماہرین ان چیزوں کے خواص اب معلوم کر رہے ہیں جن کا ذکر پیارے نبی (ﷺ) نے چودہ سو سال قبل کر دیا ہے یہی کو عربی میں سفرِ جل کے نام سے پکارا جاتا ہے۔

## سفرِ جل کھاؤ: سیدنا رسول کریم (ﷺ) نے ارشاد فرمایا کہ:

”سفرِ جل کھاؤ کیونکہ اس سے دل کا دورہ دور ہو جاتا ہے اور اللہ تعالیٰ نے کوئی ایسا نبی نہیں مبعوث فرمایا جس کو جنت کا سفرِ جل نہ کھلایا ہو کیونکہ یہ فرد کی طاقت کو چالیس افراد کے برابر کر دیتا ہے۔“

## ❀ قلبی قوت اور خوشبودار سانس

حضرت سیدنا طلحہ بن عبید اللہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ہے فرماتے ہیں کہ:

”میں نبی کریم (ﷺ) کی بارگاہ اقدس میں حاضر ہوا تو آپ اس وقت صحابہ کرام رضی اللہ عنہم کی جماعت کے ساتھ تشریف فرما تھے آپ علیہ الصلوٰۃ والسلام کے ہاتھ میں سفر چل تھا جس سے آپ کھیل رہے تھے جب میں بیٹھ گیا تو آپ نے میری جانب کر کے فرمایا اے ابا ذر! یہ دل کو قوت دیتا ہے سانس کو خوشبودار بناتا ہے اور سینہ سے بوجھ کو ہٹاتا ہے۔“

(نسائی شریف)

## ❀ حاملہ عورتوں کے لئے مفید

حضور انور (ﷺ) نے بھی کا استعمال حاملہ عورتوں کے لئے بڑا مفید قرار دیا ہے روایت میں ہے کہ نبی کریم (ﷺ) نے فرمایا کہ:

”اپنی حاملہ عورتوں کو سفر چل کھلایا کرو اسلئے کہ یہ دل کے امراض کو درست رکھتا ہے اور بچے کو خوبصورت بناتا ہے۔“ (ذہبی)

## ❀ سینے سے بوجھ کا ہٹنا

حضرت سیدنا جابر بن عبد اللہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ سیدنا رسول کریم (ﷺ) نے فرمایا کہ:

”بھی کھاؤ کیونکہ یہ دل کے دورہ کو ٹھیک کرتا ہے اور سینہ سے بوجھ اتارتا ہے۔“

(ابو نعیم، ابن السنی)

## ❀ دل کی مضبوطی

حضرت سیدنا عوف بن مالک رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ حضور اکرم (ﷺ) نے فرمایا کہ:

”بھی کھاؤ کہ یہ دل کے دورے کو ٹھیک کرتا ہے اور دل کو مضبوط کرتا ہے۔“

(مسند فردوس)



## ❀ بھی کی طبی افادیت

حضور اکرم (ﷺ) نے سفرِ جل کو اکثر اوقات نہار منہ کھانے کی تاکید فرمائی ہے آپ (ﷺ) نے سفرِ جل کے طبی خواص کے بارے میں جوارِ شاد فرمائے ہیں اس کے استعمال سے بے شمار بیماریوں سے نجات حاصل ہوتی ہے بھی کے طبی خواص میں حضور (ﷺ) نے اس پھل کو سب سے زیادہ دل کی بیماریوں کیلئے شفا بخش پھل قرار دیا ہے۔

### اسہال، قبض، دماغی مرض، پیٹ، آنتوں کا السر کا علاج

اسہال کے مرض میں بھی کا استعمال فائدہ مند ہوتا ہے دل کے مریض اپنی صحت کو درست رکھنے اور دل کے دوروں سے بچنے کے لئے بھی کا استعمال کریں تو ان کیلئے انتہائی مفید پھل ہے بھی چونکہ قبض کر دینے والا پھل ہے اس لئے اس کے زیادہ استعمال سے پرہیز کرنا چاہیے صرف مناسب مقدار میں اس کو کھانا یا شربت بنا کر پینے سے بے شمار بیماریوں سے چھٹکارا حاصل ہو جاتا ہے بعض حاملہ عورتوں کو مٹی کھانے کی عادت پڑ جاتی ہے ایسی خواتین بھی کا استعمال کریں تو ان کو اس عادت سے نجات مل جائے گی۔

بھی کے درخت کی جڑوں کو پانی میں خوب اچھی طرح ابال کر جو شانہ کی شکل میں پینے سے دماغ کے اکثر امراض دور ہو جاتے ہیں بھی کا شربت پیٹ کے مرض میں زیادہ فائدہ دیتا ہے آنتوں کی سوزش اس سے ختم ہو جاتی ہے بھی کے گودے کو خشک کر کے باریک پیس لیں اور شہد کے ساتھ کھانے سے دل کی تھلیوں میں موجود سوزش ختم ہو جاتی ہے بھی کا مربہ بنا کر کھانے سے دائمی کھانسی کو آرام آ جاتا ہے آنتوں کا السر دور ہو جاتا ہے دے کے مرض میں بھی اس کا کھانا فائدہ دیتا ہے۔

پاگل پن، ملیریا، بخار، ہیضہ، مردانہ کمزوری، دل کی شریانوں کی رکاوٹوں کا علاج

بھی کے درخت کی چھال کا جو شانہ دماغی کمزوری اور مالینجولیا (ایک قسم کا جنوں)،

پاگل پن) کے مرض میں انتہائی مفید ہے اس کو پینے سے ملیریا بخار میں مبتلا مریضوں کو جلد آرام آ جاتا ہے ان دنوں میں جبکہ ہیضہ کی بیماری پھیلی ہو بھی کو کھانے سے ہیضہ سے محفوظ ہو جانے کی نشانی ہے پیئے کے مرض میں مبتلا مریضوں کے لئے اس کا کھانا فائدہ دیتا ہے اس کے کھانے سے خون کا جریان دور ہو جاتا ہے یہی مردانہ کمزوری کے لئے بھی فائدہ مند ہے قوت باہ کو بڑھاتی ہے یہی کو کھانے سے سانس کی گھٹن دور ہو جاتی ہے یہی کھانے سے دل کی شریانوں میں ہر قسم کی رکاوٹ دور ہو جاتی ہے دل کی دھڑکن اعتدال پر آ جاتی ہے یہی کا جو شانہ ہاضم ہوتا ہے معدے کے امراض کو درست رکھتا ہے متلی کی کیفیت دور ہو جاتی ہے قے آنی رک جاتی ہے چونکہ یہی میں ٹولنج (بڑی انتڑی کا درد) پیدا کرنے کی مضر رساں صلاحیت ہوتی ہے اس لئے اس کو شہد کے ساتھ ملا کر کھایا جائے تو زیادہ فائدہ دیتا ہے اور قولنج کا مرض پیدا ہونے کا ذرا سا بھی اندیشہ نہیں رہتا اگر یہی کو کھانے سے قبل کھایا جائے تو یہ زیادہ فائدہ دیتا ہے پیٹ کے جملہ امراض میں اس کا استعمال مفید ہے پیٹ کے السر میں مبتلا افراد یہی کا استعمال کریں تو ان کو افاقہ ہوگا اس کو کھانے سے دل کا دورہ ٹھیک ہو جاتا ہے اور سینے پر سے بوجھ اتر جاتا ہے اس کے کھانے سے دل کی اکثر بیماریاں ٹھیک ہو جاتی ہیں دل کو قوت بہم پہنچاتا ہے یہی کو بھون کر کھانے سے پرانی پیچش کو آرام آ جاتا ہے یہی کا شربت بنا کر پینے سے تشنگی کی کیفیت جاتی رہتی ہے پیاس کی شدت کم ہو جاتی ہے دل کو سکون اور آرام پہنچاتا ہے۔

یہی کے استعمال سے حلق کی سوزش دور ہو جاتی ہے اس کے استعمال سے پیشاب کے جملہ امراض سے نجات ملتی ہے مٹانے کی نالیوں میں موجود جلن کو دور کر دیتا ہے یہی کا مرہم زخموں پر لپک کرنے سے متاثرہ حصوں کو فائدہ ہوتا ہے شیر خوار بچوں کو شدید دست آنے کی شکایت میں تھوڑا سا یہی استعمال مفید ثابت ہوتا ہے۔

## .....بیر.....

بیر دنیا کے اکثر ممالک میں ہوتے ہیں بیر کے درخت جنگلوں میں بھی اگے ہوتے ہیں حضور اکرم (ﷺ) نے اپنی پیاری غذاؤں میں بیر کا تذکرہ بھی فرمایا ہے بیر کا ذکر اللہ تعالیٰ نے قرآن کریم میں بھی کیا ہے اور متعدد بار اس کا ذکر آیا ہے حضور (ﷺ) نے بیر کے پھل کو پسند فرمایا اور بیر کے پتوں کی افادیت کا تذکرہ بھی فرمایا ہے۔

### ❁ قرآن کریم کی روشنی میں

اللہ تعالیٰ نے بیر کے درخت کا تذکرہ قرآن کریم میں اس طرح سے کیا ہے ارشاد فرماتا ہے کہ:

وَأَصْحَابُ الْيَمِينِ ۖ مَا أَصْحَابُ الْيَمِينِ ۖ ﴿٥﴾ فِي سِدْرٍ مَّخْضُودٍ ﴿٦﴾

ترجمہ کنز الایمان: ”اور دہنی طرف والے کیسے دہنی طرف والے بے کانٹے کی بیڑیوں میں“۔ (سورہ واقعہ، آیت ۲۸)

اسی طرح ”سورہ سبا“ میں وہاں کے لوگوں کو ان کی ناشکری کے سبب وعید سناتے ہوئے ارشاد باری تعالیٰ ہوتا ہے کہ:

وَبَدَّلْنَاهُمْ بِجَنَّتَيْهِمْ جَنَّتَيْنِ ذَوَاتِ الْأَكْطِفِ خُطُوًّا ثَلَاثًا وَشَيْءٌ مِّنْ سِدْرٍ قَلِيلٍ ﴿٥﴾

ترجمہ: اور ان کے باغوں کے عوض دو باغ انہیں بدل دیئے جن میں کھٹا میوہ اور جھاؤ اور کچھ تھوڑی سی بیڑیاں۔ (سورہ سبا، آیت ۱۶)

### ❁ احادیث مبارکہ کی روشنی میں

حضور اکرم (ﷺ) نے بیر کے پھل کے خواص بیان فرمائے ہیں احادیث میں ان کا تذکرہ ملتا ہے چنانچہ ایک حدیث میں ہے کہ:

”بیری کے پھل کا کسی اور سے کیا موازنہ کہ اس کے تین اہم خواص ہیں اس کا سایہ ٹھنڈا اور گھنا اس کا پھل کھانے میں لذیذ اور اس سے اچھی خوشبو آتی ہے“۔ (بخاری شریف)

## ❀ بیری کے درخت کی خصوصیات

کتب میں بیری کے درخت کے بارے میں حضور اکرم (ﷺ) کے ارشادات کا تذکرہ پایا جاتا ہے اسی طرح ایک روایت میں ذکر ہوتا ہے کہ ایک دفعہ ایک دیہاتی آپ (ﷺ) کی بارگاہ اقدس میں حاضر ہوا اور بیری کے درخت کی جنت میں موجودگی کے بارے میں وضاحت چاہی اور عرض کیا کہ:

”یا رسول اللہ (ﷺ) اللہ تعالیٰ نے اپنے فرمان میں جنت میں ایک ایسے درخت کا تذکرہ کیا ہے جو لوگوں کو تکلیف پہنچاتا ہے آپ (ﷺ) نے پوچھا کہ وہ کیسا درخت ہے؟ عرض کیا: وہ بیری ہے اس لئے کہ اس کے کانٹے تکلیف دہ ہوتے ہیں اس پر حضور (ﷺ) نے فرمایا کہ کیا تم کو نہیں معلوم کہ قرآن کریم نے ایسی بیریاں بیان فرمائی ہیں کہ اللہ تعالیٰ نے ان کے کانٹے ختم کر کے ان کی جگہ پھل لگائے ہیں اور وہ ایسے پھل ہیں جن کے ذائقے بہتر اور رنگیں ہیں اور ہر رنگ اور مزہ دوسرے سے الگ ہے۔“ (ابن النجار)

## ❀ بیری کے پتے

بیری کے پتوں کا ذکر کرتے ہوئے حضرت سیدنا امام مالک رحمۃ اللہ تعالیٰ علیہ حضرت ام عطیہ انصاریہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا کے حوالے سے ایک واقعہ نقل فرماتے ہیں جس میں آپ رضی اللہ تعالیٰ عنہا ارشاد فرماتی ہیں کہ:

”رسول اللہ (ﷺ) ہمارے پاس تشریف لائے جبکہ اس وقت آپ (ﷺ) کی صاحبزادی انتقال کر گئی تھیں آپ (ﷺ) نے فرمایا کہ انہیں غسل دو، تین بار یا پانچ مرتبہ یا اس سے بھی زیادہ یہ غسل پانی اور بیری کے پتوں سے دیا جائے اور پھر آخر میں کافور یا اس سے (کافور سے) بنی ہوئی شے شامل کرو، پھر فرمایا کہ جب تم غسل سے فارغ ہو تو مجھے اطلاع کرو جب ہم غسل سے فراغت پا چکے تو آپ (ﷺ) کو مطلع کیا آپ (ﷺ) نے اپنا تہبند عطا فرما کر ارشاد فرمایا کہ یہ اس کے جسم پر پلٹ دو۔“ (موطا امام مالک)

حضور (ﷺ) کے فرمان کی روشنی میں معلوم ہوتا ہے کہ بیر اور بیر کی کے پتوں میں بے شمار خواص پوشیدہ ہیں انسان کی زندگی میں بیر کا استعمال طبی طریق سے فائدہ مند ہے چونکہ بیر کی کے پتوں میں اللہ تعالیٰ نے صفائی کرنے والے بہت سے اجزاء شامل کر رکھے ہیں اس لئے مسلمان کو غسل دیتے ہوئے اس کی جسمانی صفائی اچھی طرح کرنے کی غرض سے پانی میں بیر کی کے پتوں کو شامل کرتے ہیں اکثر علاقوں کی خواتین سر سے میل کچیل دور کرنے کے لئے اپنے بالوں کو ریٹھے اور بیر کی کے پتوں کو پانی میں ابال کر دھوتی ہیں اس سے ان کے بالوں کی میل کچیل آسانی سے نکل جاتی ہے اس کے علاوہ ماہرین طب نے بیر اور بیر کی کے پتوں کے بے شمار خواص بیان کئے ہیں جو انسان کو جسم کے اکثر اندرونی اور بیرونی بیماریوں سے نجات دیتے ہیں یا مرض کی شدت کم کرتے ہیں سب سے بڑھ کر یہ کہ ہمارے پیارے نبی (ﷺ) نے بیر کی اہمیت کو اجاگر کر دیا ہے۔

### ❀ بیر کا پھل

ایک حدیث مبارک میں آتا ہے کہ حضرت سیدنا آدم علیہ السلام جب زمین پر تشریف لائے تو انہوں نے یہاں کے پھلوں میں سب سے پہلے جو پھل تناول فرمایا وہ بیر تھا۔ (ابو نعیم)

### ❀ بیر کی طبی افادیت

اطباء قدیم اور جدید اس بات پر متفق ہیں کہ دنیا میں سب سے زیادہ غذائی اور طبی افادیت ان بیروں سے حاصل ہوتی ہے جو پہاڑی علاقوں میں پائے جاتے ہیں زمین سے جتنی اونچائی پر بیر کا درخت ہوگا اس کا فائدہ اتنا ہی زیادہ ہوگا بیر کا رس پینے سے دل کو تسکین حاصل ہوتی ہے بے چینی اور گھبراہٹ کی کیفیت دور ہو جاتی ہے جو بچے یا بڑے نیند کی حالت میں سوئے ہوئے ڈر جائیں ان کے لئے بیر کا رس شکر ملا کر پینا فائدہ مند ثابت ہوتا ہے اس سے بے خوابی کی کیفیت دور ہو جاتی ہے۔

آنتوں کی سوزش، جلدی امراض، معدے کی خرابی، پیچش، دائمی قبض، بالغی امراض، جن افراد کو آنتوں میں سوزش اور جلن ہو ان کے لئے بیر کھانا فائدہ مند ہے بیر کا استعمال

اسہال کو سرے سے ختم کر دیتا ہے پیٹ کی آنتوں کو درست رکھتا ہے بیر خون کی خرابی میں بھی فائدہ دیتے ہیں یہ مصفیٰ خون ہیں خون کی خرابی کی وجہ سے کئی جلدی امراض مثلاً خارش وغیرہ پیدا ہو جاتے ہیں ایسی صورت میں بیر کھانے سے افاقہ حاصل ہوتا ہے معدے کی خرابی بھی بیر کھانے سے درست ہو جاتی ہے اگر کسی وجہ سے معدہ کی سوزش اتنی بڑھ جائے کہ اس سے خون رسنے لگے یا آنتوں سے خون رس رہا ہو تو اس حالت میں بیر کھانے سے آرام آ جاتا ہے اور مرض رفع ہو جاتا ہے بیر کھانے سے منہ کی جلن بھی دور ہو جاتی ہے جن افراد کا منہ اور زبان ہر وقت خشک رہتے ہوں ان کے لئے بیر کھانا فائدہ مند ہے۔

شدید دستوں اور پچش کی حالت میں بیر کی پتوں کا جوشاندہ فائدہ دیتا ہے جگر کے امراض میں بیر کا استعمال مفید ثابت ہوا ہے گردوں کی خرابی میں بیر فائدہ دیتے ہیں بیر کھانے سے جسمانی کمزوری بھی دور ہو جاتی ہے زیادہ میٹھے بیر دانگی قبض کو دور کرتے ہیں بلغم کا آسانی سے اخراج کرتے ہیں بیر معدہ کے لئے تقویت کا باعث ہوتے ہیں نظام ہضم کی خرابی بیروں کے استعمال سے درست ہو جاتی ہے سوزش والے درم میں بیر کی جڑوں کا جوشاندہ شہد میں گھول کر پینے سے افاقہ ہوتا ہے بیروں میں سیب جتنی غذائیت ہوتی ہے اس لئے جو لوگ مہنگے ہونے کی وجہ سے سیب نہیں خرید سکتے وہ بیروں سے وہی مطلوبہ نتائج حاصل کر سکتے ہیں جو کہ ایک سیب میں پائے جاتے ہیں بیروں کا جوشاندہ پینے سے بڑھی ہوئی تلی کے مرض میں فائدہ ہوتا ہے جن مریضوں کے پیٹ میں پانی پڑا ہوا ہو ان کے لئے بیروں کا جوشاندہ پینا فائدہ دیتا ہے معدہ کی کمزوری میں بیر کھانا معدہ کو تقویت دیتا ہے ہر قسم کے پچش میں بیروں کا استعمال مفید ہے صفاوی طبیعت والوں کے لئے بیروں کا کھانا مفید ثابت ہوا ہے اس سے ان کی طبیعت ہشاش بشاش ہو جاتی ہے۔

نیند سکون سے آتی ہے اور نیند میں چونک کراٹھ جانے کی حالت ختم ہو جاتی ہے بیر کے درختوں کی جڑوں کا جوس پینے سے قبض دور ہو جاتی ہے معدہ کے السر میں بیر کھانا فائدہ دیتا ہے معدہ کی تیزابیت بیر کھانے سے دور ہو جاتی ہے جوڑوں کے درد میں بیروں کا جوس تیل کے تیل



میں ملا کر جوڑوں پر مالش کرنے سے فائدہ ہوتا ہے اس کے ساتھ بیری کی جڑوں کا جوس پینے کے لئے دیا جاتا ہے اس سے جلد افاقہ ہوتا ہے آنتوں کے السر میں بھی بیر کھانا مفید ہے۔

جلے ہوئے زخم پر بیری کی کوئلیں باریک پیس کر دہی میں ملا کر لگانے سے زخم مندمل ہو جاتا ہے بیروں کا زیادہ استعمال نہیں کرنا چاہیے کیونکہ اس کا زیادہ استعمال دست آور ہوتا ہے موسم گرما میں شیر خوار بچے کو زیادہ پیاس لگتی ہو اس کو چند گھنٹے خشک بیر پانی میں بھگو کر یہ پانی پلائیں افاقہ ہوگا شیریں بیروں کا رس پینے سے آنتوں میں جمع صفراوی مادہ خارج ہو جاتا ہے جس سے آنتوں کو تقویت ملتی ہے اس سے پیٹ کے سدے بھی نکل جاتے ہیں۔

پرانے وقتوں کے لوگ گنج پر بال اگانے کے لئے نیم اور بیری کے پتے پیس کر گنج پر لیپ کرتے تھے جن افراد کے منہ کے اندر چھالے پڑے ہوں زبان سے رال بہتی ہو ان کے لئے بیری اور کیکر کی چھال کے جوشاندہ سے کلیاں کرنا انتہائی فائدہ مند ہوتا ہے پیٹ کے اکثر امراض میں بیر کا استعمال فائدہ دیتا ہے اس سے پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں خشک بیر باریک پیس کر ٹھنڈے پانی میں گھول کر پینے سے معدہ کی رطوبت خشک ہو جاتی ہے تھکاوٹ کی حالت میں تھوڑے سے بیر کھا لینا فائدہ دیتا ہے اس سے تھکاوٹ اتر جاتی ہے بخار کی حالت میں بیر اور بیری کی جڑیں پیس کر پانی میں ابال کر جوشاندہ بنائیں اس جوشاندہ کے پینے سے بخار میں آرام آ جاتا ہے متلی کی کیفیت میں بیر کی گٹھلی اور لونگ کو پیس کر چینی کے ساتھ ملا کر دینے سے فائدہ ہوتا ہے۔

جس طرح بیر فائدہ دیتے ہیں اسی طرح بیری کے پتے اس کی جڑیں اور بیر کی گٹھلی بھی فائدہ دیتی ہے اگر کسی کو بچھوکاٹ لے تو فوری طور پر بیری کے پتے اور گولر (ایک پھل جو انجیر سے مشابہ ہوتا ہے) کے پتے باریک پیس کر مرہم سا بنا کر متاثرہ حصے پر لیپ کرنے سے افاقہ ہوتا ہے بیری کی جڑوں کو پانی میں ابال کر اس پانی میں شہد ملا کر نیم گرم پینے سے جسم کو قوت حاصل ہوتی ہے کمزوری رفع ہو جاتی ہے اور جسم میں چستی آ جاتی ہے اگر جسم کی ہڈی کسی وجہ سے ٹوٹ جائے اور شدید درد کی حالت ہو تو بیری کی گٹھلی باریک پیس کر متاثرہ

مقام پر لگا دیں اس سے درد کی شدت میں کمی آ جاتی ہے جسم کے اوپر پسی ہوئی گٹھلی لگانے سے اندرونی طور پر بھی اثر ہوتا ہے جس سے ٹوٹی ہوئی ہڈی جلد ٹھیک ہو جاتی ہے۔

جن افراد کو بھوک کم لگتی ہو اور اگر وہ کھانے سے کچھ دیر پہلے چند دانے بیر کھالیں تو ان کی بھوک بڑھ جائے گی اور ان کا دل کھانے کو چاہے گا بیر جتنا زیادہ پکا ہوا اور میٹھا ہو اتنا ہی فائدہ مند ہوتا ہے اس کے کھانے سے طبیعت میں فرحت پیدا ہوتی ہے بیر قابض نہیں ہوتے مگر اسہال کو روکتے ہیں بیر دیر سے ہضم ہوتے ہیں مگر دیر ہضم غذاؤں کو جلد ہضم کرنے میں مدد دیتے ہیں جن افراد کو بار بار پیاس لگتی ہو ان کے لئے بیروں کا استعمال فائدہ مند ہے اس سے ان کی پیاس بجھ جاتی ہے۔

حلق کی سوزش میں بیر کھانے سے فائدہ ہوتا ہے زکام کی وجہ سے جن افراد کا ناک بند ہو جائے ان کیلئے بیر کھا بہت مفید ہے اس سے بند ناک کھل جاتی ہے اور زکام سے آرام آ جاتا ہے کھانسی کے مرض میں بھی بیر کا استعمال فائدہ دیتا ہے جن زخموں کا منہ پک رہا ہو ان سے گندہ مواد نکالنے کیلئے بیری کے پتے باریک پیس کر زخم پر باندھنے سے زخم جلد پک جاتا ہے زخموں کو جلدی مند مل کرنے کیلئے بیری کے پتے باریک پیس کر زیتون کے تیل میں ملا کر مرہم بنائیں اور متاثرہ حصے پر لگائیں اس مرہم کے لگانے سے زخموں کی سوزش اور درد بھی دور ہو جاتا ہے۔

## ..... تربوز.....

پاکستان میں رہنے والے تربوز سے باخوبی واقف ہیں کہ یہ موسم گرما کا پھل ہے اس کا ذائقہ میٹھا ہوتا ہے چھلکے کی رنگت سبز اور گودا سرخ رنگ کا ہوتا ہے پاکستان میں تربوز کی فروخت موسم گرما میں عام ہوتی ہے۔

### ⊗ احادیث مبارکہ کی روشنی میں

سیدنا رسول کریم (ﷺ) کی پیاری و پسندیدہ غذاؤں میں تربوز کا شمار بھی ہوتا ہے حضور (ﷺ) نے تربوز تناول فرمایا اور اس کے خواص کے متعلق بھی ارشاد فرمایا ہے تربوز

کے حوالے سے بہت سی احادیث مبارکہ ہیں۔

### ✽ کھانا اور مشروب

حضرت سیدنا عبداللہ بن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہما سے روایت ہے کہ فرماتے ہیں کہ: ”تربوز ایک کھانا بھی ہے اور مشروب بھی ریحان کے ساتھ یہ مثانہ دھو کر صاف کر دیتا ہے پیٹ کی صفائی کرتا ہے کمر سے پانی نکال دیتا ہے قوت باہ میں اضافہ کرتا ہے چہرے کو نکھارتا ہے اور بدن سے ٹھنڈک کو ختم کرتا ہے۔ (ذہبی، مسند فردوس)

### ✽ کھجوروں کے ساتھ تربوز

حضرت سیدنا اہل بن سعد الساعدی رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ وہ فرماتے ہیں کہ:

”نبی کریم (ﷺ) تازہ پکی ہوئی کھجوروں کے ساتھ تربوز کھایا کرتے تھے۔“  
(ابن ماجہ، ترمذی شریف)

### ✽ تربوز کی ٹھنڈک، کھجور کی گرمی

ایک حدیث مبارکہ میں آتا ہے کہ سیدنا رسول کریم (ﷺ) تربوز کو تر کھجور کے ساتھ تناول فرماتے تھے اور ارشاد فرماتے تھے کہ:

”ہم اس کھجور کی گرمی کو تربوز کی ٹھنڈک کے ذریعے اور تربوز کی ٹھنڈک کو کھجور کی گرمی کے ذریعے ختم کرتے ہیں۔“ (ابوداؤد، ترمذی شریف)

### ✽ تربوز اور کھجور

حضرت سیدنا انس بن مالک رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ہے کہ فرماتے ہیں کہ میں نے حضور (ﷺ) کو تربوز اور کھجور ایک ساتھ تناول فرماتے ہوئے دیکھا۔ (ترمذی شریف)

### ✽ پیٹ کی صفائی

ایک حدیث میں آتا ہے کہ حضور اکرم (ﷺ) نے فرمایا کہ:

”کھانے سے پہلے تربوز کا استعمال پیٹ کو دھو کر صاف کر دیتا ہے اور وہاں کی بیماریوں کو بھی دور کر دیتا ہے۔“ (ابن عساکر)

### ⊗ تربوز کی طبی افادیت

تربوز کا شمار حضور (ﷺ) کے پسندیدہ پھلوں میں ہوتا ہے آپ (ﷺ) اس پھل کو شوق سے کھایا کرتے تھے اس کے بے شمار طبی اور غذائی فوائد ہیں جن کا ذکر اللہ کے رسول (ﷺ) نے اور دیگر اطباء کرام نے بیان فرمایا جس سے معلوم ہوتا ہے کہ بظاہر ایک عام سا پھل کتنے فوائد کا حامل ہے جو جسم انسانی پر بڑے ہی صحت مندانہ اثرات ڈالتا ہے حضور (ﷺ) اکثر تربوز کو کھجور کے ساتھ تناول فرمایا کرتے تھے اور اس میں یہ حکمت بیان فرمایا کرتے تھے کہ اس کی گرمی کو اس کی ٹھنڈک ماردیتی ہے اور اس کی ٹھنڈک کو اس کی گرمی ماردیتی ہے حضور (ﷺ) کے اس فرمان سے ہمیں یہ بھی معلوم ہوتا ہے کہ آپ (ﷺ) ہر غذا کی طبی خاصیت ہر انداز سے جانتے تھے اور جس بھی غذا کے طبی فوائد کا بیان آپ نے فرمایا آج کے ماہرین طب حیران ہوتے ہیں کہ حضور (ﷺ) نے آج سے چودہ سو سال پہلے یہ خواص بیان فرمادے ہیں جبکہ آج تحقیق کے بعد ان حقیقتوں کا اعتراف ہو رہا ہے۔

تربوز ایک خوش ذائقہ پھل ہے جب یہ پک جائے تو گودا سرخ ہو جاتا ہے پکا ہوا تربوز انتہائی میٹھا اور شیریں ہوتا ہے کچا تربوز نہیں کھانا چاہیے اس لئے کہ ایک تو اس کا ذائقہ ٹھیک نہیں ہوتا دوسرے اس کے اتنے فوائد نہیں ہوتے جتنے کہ ایک پکے ہوئے تربوز میں ہوتے ہیں۔

پیٹ کے تمام امراض، قوت باہ، معدہ، جگر،

پیٹ کے کیڑے، کا علاج

پیٹ کے لئے تربوز ایک بہت ہی اچھا پھل ہے پیٹ کی تمام بیماریوں کو ختم کر کے

پیٹ کو دھو کر صاف کر دیتا ہے اس کے علاوہ بھی تربوز کے بے شمار طبی فوائد ہیں۔

تربوز قوت باہ کے لئے بھی بڑی فائدہ مند غذا ہے اس کے استعمال سے قوت باہ میں اضافہ ہوتا ہے چہرے کی رنگت نکھر جاتی ہے اس کے مسلسل استعمال سے جسم میں موجود مدافعتی قوتوں کو طاقت حاصل ہوتی ہے جس کی وجہ سے انسانی جسم امراض کا مقابلہ اعضاء پر بیماری کے اثرات نہ ڈالتے ہوئے بہتر طریقے سے کرتا ہے جن افراد میں قوت مدافعت کی کمی ہوتی ہے وہ تربوز کے ساتھ ادراک کا استعمال کریں تو ان کو بہت فائدہ ہوگا عام طور پر شوگر کے مریضوں کے لئے میٹھاس نقصان دہ ہوتی ہے مگر ایسے مریض اگر تربوز کا استعمال کریں تو ان کو تربوز کی میٹھاس نقصان نہیں دیتی۔

تربوز کھانے سے معدے کی اکثر بیماریاں دور ہو جاتی ہیں معدہ درست ہو جاتا ہے چونکہ اکثر بیماریوں کی ابتداء ہی معدے کی خرابی سے ہوتی ہے جس کا معدہ درست ہوگا وہ کئی بیماریوں سے بچ جاتا ہے اس لئے معدے کو درست رکھنے کے لئے تربوز کا استعمال انتہائی فائدہ مند ہے معدے کی سوزش بھی تربوز کھانے سے دور ہو جاتی ہے جگر کی سوزش میں بھی تربوز کا استعمال فائدہ دیتا ہے اسہال کے مرض میں تربوز کھانا بہت ہی فائدہ مند ثابت ہوا ہے اس کے استعمال سے پیٹ میں موجود کیڑے ختم ہو جاتے ہیں پیٹ صاف ہو جاتا ہے پیٹ کی آنتوں میں موجود سوزش اور جلن ختم ہو جاتی ہے حلق کی سوزش میں بھی تربوز کا استعمال فائدہ دیتا ہے تربوز صفراوی کیفیت کو دور کرتا ہے شدید پیاس کی حالت میں اس کا استعمال فائدہ دیتا ہے جن افراد کو بار بار پیاس لگتی ہے وہ تربوز کا جوس استعمال کریں تو ان کی یہ حالت ٹھیک ہو جاتی ہے تربوز کے بیج بھی انسانی جسم کے لئے مفید ثابت ہوئے ہیں پیٹ کے کیڑے نکالنے کے لئے بیج انتہائی کارآمد چیز ہیں تربوز کا جوس پچیش کی حالت میں پینے سے آرام آ جاتا ہے۔

قبض، مثانہ، گردے کی پتھری، پیشاب کی جلن، بھوک،

وزن میں کمی، بد ہضمی، سوجن کا علاج

قبض کی حالت میں تربوز کا استعمال مفید ہے مثانہ کے امراض میں اس کا استعمال

فائدہ دیتا ہے گردے اور مثانے کی پتھری کو خارج کرنے میں تربوز بہت ہی مفید ثابت ہوا ہے مثانے کی نالیوں میں موجود سوزش اس کے کھانے سے دور ہو جاتی ہے جس سے پیشاب کرتے ہوئے جلن کی کیفیت ختم ہو جاتی ہے بھوک نہ لگنے کی حالت میں بھی تربوز کا استعمال فائدہ دیتا ہے اس کے کھانے سے بھوک بڑھ جاتی ہے تربوز جسم کے تمام اعضاء کو قوت پہنچاتا ہے جن افراد کا وزن نہ بڑھ رہا ہو تو ان کے لئے تربوز کا استعمال بہت مفید ثابت ہوا ہے تربوز کا شربت دل کو فرحت پہنچاتا ہے اس میں تمام غذائی حرارے موجود ہوتے ہیں جن کی جسم کو ضرورت ہوتی ہے یہ معدے پر بوجھ نہیں بنتا بلکہ بہت جلد ہضم ہو جاتا ہے یرقان (Jaundice) کے مریضوں کے لئے تربوز کا استعمال بہت فائدہ دیتا ہے تپ محرقہ کی کیفیت میں بھی تربوز کھانا بہت ہی مفید ثابت ہوا ہے۔

جن افراد کو کھانا ہضم نہ ہوتا ہو اور کھٹے ڈکار آتے ہوں ان کے لئے تربوز کے ساتھ ادراک ملا کر کھانا انتہائی فائدہ مند ہے تربوز کے استعمال سے معدے کی گندگی دور ہو جاتی ہے جس سے معدہ فعال ہو جاتا ہے ہر غذا کو جلد ہضم کرتا ہے چہرے کی سو جن بھی اس کے استعمال سے دور ہو جاتی ہے چہرے کی شادابی اپنی اصلی حالت پر آ جاتی ہے تربوز کا استعمال بخار کی حالت میں بھی فائدہ دیتا ہے سرکہ کے ساتھ اس کا کھانا بخار کی حالت میں مرض سے جلد نجات کا باعث بنتا ہے تربوز کے ان طبی خواص کا تذکرہ قدیم اور جدید اطباء کرام نے بھی کیا ہے معلوم ہوتا ہے کہ تربوز انسانی جسم کے لئے بہت فائدہ مند غذا ہے۔

## .....جوشریف.....

جوشریف کسی تعارف کا محتاج نہیں، دنیا کے بے شمار ممالک میں جوشریف کی پیداوار ہوتی ہے مگر سب سے زیادہ جوشریف کی پیداوار بھارت، امریکہ، کینڈا، روس، چین، جنوبی فرانس، جنوبی اٹلی، شمالی افریقہ، یونان اور مصر میں ہوتی ہے بھارت میں راجستھان کا علاقہ جو کی پیداوار کے لئے خاصہ مشہور ہے۔



## ❀ احادیث مبارکہ کی روشنی میں

پیارے نبی (ﷺ) کی پیاری غذاؤں میں جو شریف کا شمار بھی ہوتا ہے حضور (ﷺ) نے جو شریف بڑی رغبت کے ساتھ استعمال فرمایا ہے احادیث مبارکہ میں جو شریف کی افادیت کا ذکر بیان ہوا ہے جس سے معلوم ہوتا ہے کہ آپ (ﷺ) کو جو شریف بہت پسند تھے حضور (ﷺ) نے جو شریف ہر اعتبار سے استعمال فرمایا ہے جو شریف کی روٹی جو شریف کے ستو اور جو کا دلیہ بنا کر تناول کرنے کا ذکر احادیث میں آیا ہے۔

## ❀ مریض کیلئے فائدہ مند

حضرت سیدتنا عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے مروی ہے فرماتی ہیں کہ: ”رسول اللہ (ﷺ) کے گھر والوں میں سے جب کوئی بیمار ہوتا تھا تو ارشاد ہوتا تھا کہ اس کے لئے جو شریف کا دلیہ تیار کیا جائے پھر ارشاد فرماتے تھے کہ یہ مریض کے دل سے غم کو دور کر دیتا ہے اور اس کی کمزوری کو ایسے اتار دیتا ہے جیسے کہ تم میں سے کوئی اپنے چہرے کو پانی سے دھو کر اس سے غلاظت اتار دیتا ہے۔“ (ابن ماجہ شریف)

اس روایت سے معلوم ہوا کہ مریضوں کے لئے جو شریف کا دلیہ بطور غذا اور دوا نہایت فائدہ مند ہے مرض کی وجہ سے جسم میں پیدا ہونے والی نقاہت اور کمزوری کو رفع کرتا ہے اور قوت مدافعت میں اضافہ کرتا ہے۔

## ❀ جو کی روٹی

احادیث مبارکہ میں جو شریف کی روٹی کا تذکرہ بھی ملتا ہے جس سے معلوم ہوتا ہے کہ حضور (ﷺ) جو کی روٹی کو بہت پسند فرماتے تھے اور تناول فرماتے تھے چنانچہ حضرت سیدنا یوسف بن عبد اللہ بن سلام رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی حدیث پاک کے الفاظ ہیں کہ: میں نے نبی کریم (ﷺ) کو دیکھا کہ آپ (ﷺ) نے جو شریف کی روٹی کا ٹکڑا لیا اور اس کے اوپر کھجور رکھی اور فرمایا کہ یہ اس کا سالن ہے اور تناول فرمایا۔“ (سنن ابوداؤد شریف)

## ❀ قوت و طاقت کے لئے

حضرت سیدنا ام منذر رضی اللہ تعالیٰ عنہا فرماتی ہیں کہ حضور (ﷺ) ایک مرتبہ حضرت سیدنا علی کرم اللہ تعالیٰ وجہہ الکریم کے ہمراہ میرے ہاں تشریف لائے ہمارے یہاں کھجور کے خوشے لٹکے ہوئے تھے سیدنا رسول اللہ (ﷺ) ان میں سے تناول فرمانے لگے حضرت سیدنا علی کرم اللہ تعالیٰ وجہہ الکریم جو کہ حضور (ﷺ) کے ساتھ تھے وہ بھی تناول فرمانے لگے حضور (ﷺ) نے ان کو روک لیا کہ تم ابھی بیماری سے اٹھے ہو تم مت کھاؤ وہ رک گئے اور حضور (ﷺ) تناول فرماتے رہے ام منذر رضی اللہ تعالیٰ عنہا فرماتی ہیں کہ پھر میں نے ان کے لئے جو کی روٹی اور چقدر تیار کئے تو حضور (ﷺ) نے حضرت سیدنا علی کرم اللہ تعالیٰ وجہہ الکریم سے فرمایا کہ تم اس میں سے کھاؤ کہ یہ تمہارے لئے بہتر ہے۔

(ابن ماجہ، ترمذی، ابوداؤد، مسند احمد)

## ❀ پسندیدہ روٹی

حضرت سیدنا اہل بن عبد اللہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے کسی نے پوچھا کہ سیدنا رسول اکرم (ﷺ) نے کبھی سفید میدہ کی روٹی تناول بھی فرمائی ہے؟ انہوں نے جواب دیا کہ حضور (ﷺ) کے سامنے آخر عمر مبارک تک کبھی میدہ آیا بھی نہیں۔ پھر سائل نے پوچھا کہ حضور (ﷺ) کے زمانہ اقدس میں تم لوگوں کے یہاں چھلنیاں تھیں؟ انہوں نے فرمایا کہ نہیں تھیں۔ سائل نے پوچھا تو پھر جو کی روٹی کیسے پکائی جاتی تھی؟ انہوں نے جواب دیا کہ اس آٹے میں پھونک مار لیا کرتے اور جو موٹے موٹے ریشے ہوتے تھے وہ اڑ جاتے تھے باقی گوندھ لیا کرتے تھے۔ (شمائل ترمذی)

بے پختہ آٹا روٹی بھی موٹی  
صلی اللہ تعالیٰ علیہ وآلہ وسلم

کھانا تو دیکھو جو کی روٹی  
وہ بھی شکم بھر روز نہ کھانا

## جو شریف کی روٹی بھی پیٹ بھرنہ کھائی

حضرت سیدتنا عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا فرماتی ہیں کہ حضور اکرم (ﷺ) کے وصال مبارک تک حضور (ﷺ) کے اہل و عیال نے مسلسل دو دن بھی جو کی روٹی سے پیٹ بھر کر کھانا نہیں کھایا۔ (شامل ترمذی)

## جو شریف کی روٹی

حضرت سیدنا ابن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہما فرماتے ہیں کہ حضور (ﷺ) اور آپ (ﷺ) کے گھر والے کئی کئی رات پے در پے دو کے گزار دیتے تھے کہ رات کو کھانے کے لئے کچھ موجود نہیں ہوتا تھا اور اکثر آپ (ﷺ) کی غذا جو کی روٹی ہوتی تھی۔ (شامل ترمذی)

## جو کی روٹی بچتی نہیں تھی

حضرت سیدنا ابوامامہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ سیدنا رسول اللہ (ﷺ) کے گھر میں جو کی روٹی کبھی نہیں بچتی تھی۔ (شامل ترمذی)

## جو کے دانے کے برابر ایمان

حضرت سیدنا انس بن مالک رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ہے کہ سیدنا رسول کریم (ﷺ) نے فرمایا کہ:

”حضور (ﷺ) سے روز محشر اللہ تعالیٰ یہ فرمائے گا کہ جاؤ جس شخص کے دل میں گیسوں یا جو کے دانے کے برابر ایمان ہو اس کو دوزخ سے نکال لو“۔ (مسلم شریف)

## صدقہ فطر

حضرت سیدنا ابن عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہما سے روایت ہے کہ حضور انور (ﷺ) نے ایک صاع چھوہارے یا ایک صاع جو صدقہ فطر واجب کیا تھا۔ (مسلم شریف)

بیان کی گئی روایات سے یہ معلوم ہوتا ہے کہ حضور اکرم (ﷺ) کھانوں میں جو کی روٹی کا استعمال کثرت سے فرماتے تھے اور دیگر اجناس کی روٹیوں کے مقابلے میں جو کی

روٹی کو زیادہ پسند فرماتے تھے۔

### ❀ جو کے ستو

جو سے ستو بھی بنائے جاتے ہیں اور ستو کا ذکر بھی بہت سی احادیث مبارکہ میں آیا ہے چنانچہ حضرت سیدنا سید بن نعمان رضی اللہ عنہ کا بیان ہے کہ وہ نبی کریم ﷺ کے ہمراہ مقام صہبا پر موجود تھے، جو خیبر سے ایک منزل دور ہے، جب نماز کا وقت ہو گیا تو آپ ﷺ نے کھانا طلب فرمایا اس وقت ستو کے سوا کچھ نہ ملا۔ آپ ﷺ نے ان میں سے کچھ ستو پھانکے، آپ ﷺ کے ساتھ ہم نے بھی پھانکے۔ (صحیح بخاری)

حضرت سیدنا ابی بردہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ہے فرماتے ہیں کہ:

”میں مدینہ طیبہ میں وارد ہوا تو میری ملاقات حضرت سیدنا عبد اللہ بن سلام رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے ہوئی انہوں نے مجھے اپنے پاس ٹھہرنے کی دعوت دی اور فرمایا کہ میں تمہیں اس پیالے میں پلاؤں گا جس میں حضور (ﷺ) نے پیا اور اس مسجد میں نماز پڑھو اؤں گا جس میں حضور (ﷺ) نے نماز پڑھی چنانچہ میں ان کے پاس ٹھہر گیا اور انہوں نے مجھے ستو اور کھجور کھلائے اور میں نے ان کی مسجد میں نماز پڑھی۔“ (بخاری شریف)

ایک حدیث پاک میں آتا ہے کہ ام المومنین حضرت سیدتنا صفیہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا کے ساتھ نکاح کے موقع پر دعوت ولیمہ میں کھجوریں اور ستو تھے۔ (ترمذی و ابن ماجہ شریف)

ان تمام احادیث میں جو کے مختلف انداز سے تناول اور نوش کرنے کا تذکرہ ملتا ہے جو ایک زود ہضم غذا ہے معدہ اسے بہت جلدی ہضم کر لیتا ہے یہ معدے پر بوجھ نہیں ڈالتی اس کے بے شمار غذائی اور طبی فوائد ہیں اطباء کرام اس بات پر متفق ہیں کہ جو جسم کو طاقت بخشتے ہیں اور جلد ہضم ہو کر جسم کی تعمیر کرتے ہیں۔

### ❀ جو کے طبی خواص

جو ایک ہلکی پھلکی غذا ہے دل اور دماغ کو فرحت بخشی ہے دماغ کو سکون پہنچاتی ہے جگر کی گرمی کو جو دور کر دیتے ہیں جن افراد کے مٹانے میں گرمی ہو اور پیشاب جل کر آتا ہو ان کیلئے

جو کا جوشاندہ ٹھنڈا کر کے پینا انتہائی فائدہ مند ہوتا ہے اس سے مٹانے میں موجود فاسد فضلات پیشاب کے راستے جلد خارج ہو جاتے ہیں اور مٹانے کی گرمی دور ہو جاتی ہے گردوں کے مرض میں مبتلا افراد بھی اسی جوشاندہ کو استعمال کریں تو ان کیلئے بھی مفید ہے۔

معدے کی جلن، آنتوں کا السر، دل کی گرمی، پیشاب میں خون،

گردے کی پتھری علاج

جو کا جوشاندہ معدے کو درست کرتا ہے چونکہ جلد ہضم ہونے والی غذا ہے اس لئے معدے پر بوجھ نہیں ڈالتا اور معدے کی اکثر بیماریوں سے نجات دیتا ہے معدے کی جلن کو دور کرتا ہے دل کی گرمی میں بھی اس کا استعمال فائدہ مند ثابت ہوا ہے خاص طور پر گرم مزاج والے افراد کے لئے بہت مفید ہے یہ چڑچڑے پن کی کیفیت کو دور کرتا ہے اور ہیجانی حالت میں فائدہ پہنچاتا ہے معدے کے السر میں مبتلا مریض صبح ناشتے میں جو کا دلیہ استعمال کریں تو چند ماہ میں ہی ان کا مرض دور ہو جائے گا جن افراد کو پیشاب کے راستے پیپ یا خون آتا ہو ان کے لئے جو کے جوشاندہ کو ٹھنڈا کر کے شہد ملا کر پینے سے افاقہ ہوتا ہے۔ دائمی قبض کے مریضوں کے لئے جو کا دلیہ کھانا فائدہ مند ہے گردے میں پتھری والے مریض جو کے ٹھنڈے جوشاندے میں شہد ملا کر پیئیں تو پتھری جلد خارج ہو جاتی ہے آنتوں کے السر میں مبتلا مریض صبح نہار منہ جو کا دلیہ استعمال کریں تو ان کو اس مرض سے شفا حاصل ہوگی۔

خون کی خرابی، پھوڑے، پھنسی، پیشاب کی نالیوں کی سوزش،

جسم کی گرمی، یرقان (Jaundice) کا علاج

خون کی خرابی کی وجہ سے چہرہ پر یا جسم پر پھوڑے پھنسیوں کی حالت پیدا ہو جاتی ہے ایسے میں جو کا استعمال خون کی گرمی اور جوش کو اعتدال پر لاتا ہے اور پھوڑے پھنسیوں کو دور کرتا ہے گرمی دانوں کی کیفیت میں جو کے ستوکا شربت پینا فائدہ مند ہے جلدی خارش کے مرض میں جو کا استعمال انتہائی فائدہ مند ثابت ہوا ہے جو کا ہر طرح کا استعمال جسم کے

اندرونی اور بیرونی طور پر حصوں کو درست رکھتا ہے جو میں دیگر تمام اجناس اور پھلوں سے بڑھ کر وٹامنز ہوتے ہیں جو جسم کی ہر قسم کی ضرورتوں کو پورا کر کے اس کی تعمیر کرتے ہیں سردی کے موسم میں جو کادلیہ فائدہ دیتا ہے جن افراد کی جلد شدید سردی کی وجہ سے خشک ہو کر پھٹ جاتی ہے یا اس میں کھر درا پن آ جاتا ہے ایسی صورت میں جو کادلیہ فائدہ مند ہوتا ہے اور جلد کی خشکی کو دور کرتا ہے۔

پیشاب کی نالی میں موجود سوزش کی حالت میں جو کے پانی میں شہد ملا کر پینا سوزش کو دور کرتا ہے اس کے علاوہ بھی جو کے بے شمار طبی فوائد ہیں جو جسم میں خون کی کمی کو دور کرتے ہیں ان کو کھانے سے صالح خون پیدا ہوتا ہے اور خون میں موجود فاسد مادوں کو خارج کرتے ہیں اس کے مسلسل استعمال سے چہرے کی رنگت نکھر جاتی ہے جو کی روٹی جسم کی تمام غذائی ضرورتوں کو پورا کرتی ہے یرقان (Jaundice) کے مریضوں کے لئے جو کا استعمال مفید ثابت ہوا ہے یہ جسم کی گرمی کی زیادتی کو دور کر کے اعتدال پر لاتے ہیں۔

پٹھوں کی کمزوری، بد ہضمی، مسوڑھوں، قوت حافظہ، نسیان کا علاج  
پٹھوں کی کمزوری کی حالت میں جو کا استعمال فائدہ دیتا ہے جن افراد کو بھوک نہیں لگتی ان کیلئے جو کادلیہ استعمال کرنا انتہائی مفید ہے اس سے ان کی بھوک بڑھ جاتی ہے اس کا استعمال نظام ہضم کو درست رکھتا ہے اور بد ہضمی کی کیفیت پیدا نہیں ہونے دیتا بدن کو مضبوط بنانے میں جو ایک فعال کردار ادا کرتے ہیں جسم کی کمزوری کو دور کرنے کے لئے جو کا جو شانہ انتہائی مفید ہے یہ جو شانہ جسم میں قوت مدافعت پیدا کرتا ہے جسم کو تسکین پہنچاتا ہے بیمار کے چہرے پر تازگی لاتا ہے طبیعت میں بے چینی کی کیفیت کو ختم کر کے مریض کو ہشاش بشاش بناتا ہے معدے کی سوزش کو دور کرنے میں بھی جو مفید ثابت ہوئے ہیں دماغی کام کرنے والوں کے لئے نہار منہ جو کادلیہ کھانا فائدہ مند ہے جو بے خوابی کی کیفیت کو بھی دور کرتے ہیں ان کے استعمال سے نیند کی کمی بھی دور ہو جاتی ہے جو مرض نسیان میں فائدہ دیتے ہیں بھول جانے کی عادت اکثر لڑکوں میں پائی جاتی ہے ایسے افراد اگر جو کا



استعمال باقاعدگی سے کریں تو ان کے بھول جانے کی عادت سے جلد چھٹکارا حاصل ہو جائے گا اور ان کی دماغی صلاحیتوں میں اضافہ ہوگا یادداشت تیز ہو جائے گی جو کا استعمال بڑھی ہوئی ذکاوت حس کو بھی دور کرتا ہے اس حالت میں جو کے ستوشربت کے ساتھ استعمال کرنے سے فائدہ ہوتا ہے ان سے معدے کی جلن بھی دور ہو جاتی ہے جو کا استعمال خون میں تیزابی کیفیت کو ختم کرنے میں فائدہ دیتا ہے جلدی امراض میں بھی جو کا استعمال مفید ہے جو خون کی خرابیوں کو دور کرتے ہیں یہ مصفیٰ خون ہوتے ہیں خون سے فاسد مادوں کا اخراج کرتے ہیں جن افراد کا پیٹ اکثر خراب رہتا ہے بار بار اجابت کی حالت رہتی ہے ان کے لئے جو کا دلیہ بنا کر کھانا انتہائی فائدہ مند ہوتا ہے گلے کی سوزش میں جو کا گرم جوشاندہ پینے سے شفا حاصل ہوتی ہے جو کا شربت صفراوی حالت میں تسکین پہنچاتا ہے پیاس کی وجہ سے زبان خشک ہونے کی کیفیت میں یہ شربت اکسیر کی حیثیت رکھتا ہے پیاس کی زیادتی کو کم کرتا ہے اور پیاس بجھا دیتا ہے جگر کو ٹھنڈک پہنچاتا ہے خارش کی حالت میں جو کا آٹا سرکہ میں خوب اچھی طرح ملا کر مرہم بنائیں اور متاثرہ حصوں پر لپکریں اس سے افاقہ ہوگا جسم کے درم زدہ حصوں پر جو کا آٹا شہد کے پانی میں ملا کر لپکرنے سے ورم دور ہو جاتے ہیں مسوڑھوں کے درد میں بھی جو فائدہ مند ثابت ہوئے ہیں جو کو پانی میں ابالیں پھر اس پانی سے کلیاں کریں تو مسوڑھوں کا درد دور ہو جاتا ہے۔

## .....چندر.....

ہم میں سے ہر کوئی چندر کے نام سے بخوبی واقف ہے اس کا استعمال دنیا میں عام ہے اور یہ ہنریوں میں شمار ہوتا ہے چندر سے بے شمار فوائد حاصل کئے جاتے ہیں پاکستان میں چندر کو سبزی کے سالن کے طور پر پکایا جاتا ہے اور سلاد کے طور پر بھی چندر کو دسترخوان کی زینت بنایا جاتا ہے چندر کے پتے بھی غذا کے طور پر استعمال میں لائے جاتے ہیں اب تو چندر سے چینی بھی حاصل کی جاتی ہے کیونکہ اس میں مٹھاس کی مقدار بہت زیادہ

ہوتی ہے۔ چقدر کی عام طور پر دو قسمیں پائی جاتی ہیں ایک سفید اور دوسری لال، چقدر کی کاشت دنیا کے بے شمار ممالک میں کثرت سے کی جاتی ہے پاکستان میں بھی چقدر بڑی تعداد میں کاشت کئے جاتے ہیں۔

ہمارے پیارے نبی (ﷺ) کی پیاری غذاؤں میں چقدر کا شمار بھی ہوتا ہے آپ (ﷺ) نے چقدر کو پسند فرمایا ہے اور دوسروں کو بھی اسے کھانے کی تلقین فرمائی جس کا تذکرہ احادیث مبارکہ میں ملتا ہے۔

### ❀ خوشی کی وجہ

حضرت سیدنا اہل بن سعد رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ہے وہ فرماتے ہیں کہ:

”ہم جمعہ کے روز بہت خوشی محسوس کرتے تھے کیونکہ اس دن ایک بوڑھی عورت آتی جو چقدر کی جڑیں اور جو ہنڈیا میں ڈال کر خوب اچھی طرح پکاتی تھی اللہ کی قسم! اس میں نہ تو چربی ہوتی تھی اور نہ ہی چکنائی ہم جمعہ کی نماز پڑھ کر اس کے قریب جاتے اسے سلام کہتے اور وہ اپنا پکوان ہمارے آگے رکھ دیتی ہم اسے کھا کر جمعہ کے روز خوش و خرم رہتے۔“

(بخاری و مسلم شریف)

### ❀ چقدر کا سالن

حضرت ام المہدیٰ رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے روایت ہے فرماتی ہیں کہ:

”رسول اللہ (ﷺ) میرے گھر تشریف فرما ہوئے اور حضرت سیدنا علی رضی اللہ تعالیٰ عنہا بھی ساتھ تھے میرے ہاں اس وقت کھجور کے خوشے لٹک رہے تھے آپ (ﷺ) کی خدمت اقدس میں وہ پیش کئے گئے وہ دونوں تناول فرمانے لگے اور اس کے دوران حضور (ﷺ) نے حضرت سیدنا علی کرم اللہ تعالیٰ وجہہ الکریم سے فرمایا کہ اب تم مزید نہ کھاؤ کیونکہ ابھی بیماری سے اٹھنے کی وجہ سے کمزور ہو پھر میں نے ان کے لئے چقدر کا سالن اور جو کی روٹی پکائی اس پر نبی کریم (ﷺ) نے ارشاد فرمایا کہ ہاں علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ تم اس میں سے کھاؤ کیونکہ یہ تمہارے لئے فائدہ مند ہے۔“ (ترمذی شریف)

اس سے یہ معلوم ہوتا ہے حضور اکرم (ﷺ) چقدر کا سالن خوش ہو کر تناول فرماتے تھے اس سے یہ بات بھی روشن ہوتی ہے کہ چقدر کا سالن جو کی روٹی کے ساتھ کھانا جسم میں توانائی کی کمی پورا کرتا ہے بیماری سے اٹھنے کے بعد چقدر کا سالن صحت کے لئے از حد مفید ہے چقدر کی جڑیں اور پتے انسانی جسم کو طبی طور پر بے شمار فائدے دیتے ہیں اطباء کرام نے چقدر کی لاتعداد طبی افادیت بیان کی ہیں جن سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ چقدر انسانی جسم کی نشوونما اور اکثر امراض میں فائدہ مند ہیں۔

### ❀ چقدر کی طبی افادیت

ترمذی شریف کی بیان کی گئی حدیث مبارکہ کے تحت حافظ اکرام الدین واعظ ”طب نبوی“ میں تحریر فرماتے ہیں کہ علماء کرام نے لکھا ہے کہ حضرت سیدنا علی کرم اللہ تعالیٰ وجہہ الکریم کی دونوں آنکھیں دکھ رہی تھیں اور آنکھیں دکھنے کی صورت میں کھجوریں کھانا مضر ہے اس لئے حضور (ﷺ) نے حضرت سیدنا علی کرم اللہ تعالیٰ وجہہ الکریم کو منع فرمایا اور جب آپ کے سامنے چقدر پیش کئے گئے تو حضرت سیدنا علی کرم اللہ تعالیٰ وجہہ الکریم سے فرمایا کہ یہ کھاؤ یہ تمہارے لئے مفید ہے اور تمہاری ناپاقتی کو دور کر دے گا۔

اس حدیث پاک سے یہ بھی معلوم ہوا ہے کہ پرہیز کرنا سنت ہے اور یہ بھی معلوم ہوا کہ چقدر کھانے سے کمزوری دور ہوتی ہے اسی لئے حکماء نے لکھا ہے کہ چقدر کے بے پناہ طبی خواص ہیں اس کے بے شمار امراض کا شافی علاج کیا جاتا ہے چقدر کے استعمال سے جسم انسانی کو بہت فائدہ پہنچتا ہے۔

### امراض جلد، آنکھوں کی جلن، سوزش، جوڑوں کا درد کا علاج

جلد کے امراض میں بھی چقدر کو مفید مانا گیا ہے چقدر کو باریک کاٹ کر سرکہ اور پانی میں ابال کر ٹھنڈا کریں پھر اس پانی کو خشک خارش پر لگائیں تو مرض سے جلد شفا حاصل ہوگی اسی پانی کو خارش کی وجہ سے پیدا شدہ جلد کے زخم پر لگانا بھی فائدہ دیتا ہے یہ پانی پورے جسم میں کسی بھی جگہ خارش ہونے کی صورت میں لگانے سے فائدہ دیتا ہے حتیٰ کہ اگر سر پر خشکی کی

وجہ سے خارش ہوتی ہو تو ایسی حالت میں بھی اس کا پانی لگانا مفید ثابت ہوا ہے چقدر کی جڑوں کا پانی نکال کر ماتھے کے اطراف میں لگانے سے آنکھوں کی جلن اور سوزش جلد دور ہو جاتی ہے سردرد میں بھی شفا دیتا ہے جوڑوں کے درد اور سوجن کی حالت میں بھی چقدر کی جڑوں کا پانی فائدہ دیتا ہے اس مرض میں چقدر کو باریک کاٹ کر سرکہ اور پانی میں خوب اچھی طرح ابال کر سو بجے ہوئے جوڑوں کو اس نیم گرم پانی سے بار بار دھوئیں اس سے درد اور سوجن دور ہو جائے گی جسم کے دیگر حصوں پر بھی درم کی صورت میں اس پانی سے متاثرہ حصہ بار بار دھونے سے افادہ حاصل ہوتا ہے۔

جلے ہوئے متاثرہ جسم کے حصے پر چقدر کا پانی روغن زیتون میں ملا کر لگانے سے فائدہ ہوتا ہے زخم جلد ٹھیک ہو جاتے ہیں چقدر کی جڑوں کا پانی چند قطرے ناک میں ٹپکانے سے سردرد جلد دور ہو جاتا ہے جن عورتوں کو حیض کی کمی کی شکایت ہوتی ہے ان کے لئے چقدر کا استعمال انتہائی مفید ہے اس کے استعمال سے ماہواری کا خون بڑھ جاتا ہے معدہ اور آنتوں کی سوزش چقدر کھانے سے دور ہو جاتی ہے۔

چقدر ایک فائدہ مند اور جسم کو تقویت بخشنے والی غذا ہے جگر کے امراض میں چقدر کا استعمال فائدہ دیتا ہے چقدر کھانے سے جگر کا نظام بہتر ہو جاتا ہے جگر اپنا کام ٹھیک طریقے سے انجام دیتا ہے چقدر بیماری کے بعد پیدا ہونے والی ہر قسم کی جسمانی کمزوری کو دور کر دیتے ہیں تلی کے درم میں چقدر مفید ہیں اسے کھانے سے تلی کی سوزش کم ہو جاتی ہے اس کی سفید قسم مسور کی دال کے ساتھ پکا کر کھانے سے مرض ٹولج (بڑی انتڑی کا درد) کی حالت میں افادہ ہوتا ہے سفید چقدر کا پانی بھی جگر کے امراض میں فائدہ مند ثابت ہوا ہے یہ جگر کی اصلاح کرتا ہے جگر کے مرض میں مبتلا مریض سرخ چقدر کو سرکہ اور رائی کے ساتھ شامل کر کے پکا کر کھائیں تو ان کو اس مرض میں فائدہ ہوگا یہ جگر اور تلی سے سدے نکال دیتا ہے چقدر دل کو فرحت بخشتے ہیں سکون پہنچاتے ہیں چقدر کے پانی میں شہد ملا کر پینے سے بڑھی ہوئی تلی کم ہو جاتی ہے اور اس کے ساتھ ہی جگر میں پیدا شدہ ہر قسم کی رکاوٹیں بھی دور ہو جاتی ہیں۔

## مرگی، پیشاب کی رکاوٹ، جھڑتے بال،

### چہرے کے داغ دھبے کا علاج

چقندر کو سرکہ اور رائی کے ساتھ پکا کر کھانے سے مرگی کے مرض میں افادہ ہوتا ہے اور دوروں کی شدت میں کمی آ جاتی ہے یہی سالن گردوں کے درد میں فائدہ دیتا ہے مثانہ کے امراض اس سے دور ہو جاتے ہیں چقندر کھانے سے پیشاب رک رک کر اور کم آنے کی شکایت بھی رفع ہو جاتی ہے اس لئے چقندر پیشاب آور ہے سرخ قسم کا چقندر پکا کر کھانے سے کمزوری باہ میں فائدہ ہوتا ہے یہ کمزوری کو دور کر کے قوت باہ میں اضافہ کرتا ہے۔

جن لوگوں کے سر کے بال تیزی سے گر رہے ہوں ان کے لئے چقندر کے پانی سے سر دھونا مفید ثابت ہوا ہے اس سے ان کے سر کی سکری اور خشکی دور ہو جاتی ہے بالوں کی جڑیں مضبوط ہو جاتی ہیں کمزور بالوں کی جڑوں کو مضبوطی ملتی ہے بالوں کو ٹھیک طرح سے نشوونما ہوتی ہے جس کی وجہ سے بال گرنا بند ہو جاتے ہیں اطباء کرام چقندر کے پتے کی بہت ہی زیادہ افادیت بیان کرتے ہیں گنبج پن کی حالت میں چقندر کے پتوں کا پانی نکال کر سر پر مسلسل لگانے سے سر پر بال اگ آتے ہیں چقندر کی جڑیں چہرے کی بیماریوں میں بھی فائدہ دیتی ہیں جن لوگوں کے چہرے کی جلد داغ چھائیاں دھبے پڑ گئے ہوں یا چہرے کی رنگت سیاہ ہو گئی ہو ان کے لئے چقندر کی جڑیں کاٹ کر چہرے پر رگڑنے سے داغ دھبے اور چھائیاں دور ہو جاتی ہیں چہرے پر دوران خون درست طرح سے دوڑتا ہے چہرے پر تازگی اور شادابی آ جاتی ہے جس سے چہرے کی رونق میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

### جوؤن سے نجات، جلی ہوئی جلد، داد، چنبل کا علاج

جن افراد کے سر میں جوئیں پڑی ہوں ان کے لئے چقندر کی جڑوں کا پانی سر میں مالش کرنے سے جوئیں مر جاتی ہیں اور جوؤں کی وجہ سے سر میں ہونے والی خارش بھی دور ہو جاتی ہے۔ جلے ہوئے میں بھی چقندر کی جڑوں کا پانی فائدہ مند ہے جل جانے کی صورت میں متاثرہ مقام پر چقندر کا پانی لگائیں بہت جلد شفا حاصل ہوگی چقندر کا جوس جلد کی بیماری



داد اور چنبیل میں بھی فائدہ دیتا ہے یہ جوس جلد پر لگانے سے داد اور چنبیل کے مرض میں افادہ ہوتا ہے۔

رحم کی خرابی، دائمی قبض، بواسیر، سدے (گانٹھ)

اسہال، پیچش کا علاج

چندر کی سرخ قسم خواتین کے پیچیدہ امراض میں بہت فائدہ دیتی ہے رحم کے اندرونی خرابی کی حالت میں چندر پانی میں ابال کر یہ پانی ٹھنڈا کر کے شہد کے ساتھ ملا کر پینے سے فائدہ ہوتا ہے اس سے جسم کے دیگر اعضاء کو بھی تقویت ملتی ہے دائمی قبض کی صورت میں چندر کو بار یک کاٹ لیں اور پانی میں خوب اچھی طرح ابال کر اس کا جوشاندہ بنائیں اور صبح نہار منہ پیئیں اس سے قبض دور ہو جائے گی پیٹ میں کھنچاؤ اور اکڑاؤ کی کیفیت دور ہو جاتی ہے آنتوں کا کھنچاؤ بھی دور ہو جاتا ہے بواسیر کے مرض میں بھی چندر کا جوشاندہ نہار منہ پینے سے شفا حاصل ہوتی ہے۔

چندر کا استعمال جسم میں ٹھنڈک پہنچاتا ہے یہ جسم کے سدے کھول دیتا ہے چندر کا سالن معدہ پر بوجھ نہیں ڈالتا بلکہ بہت جلد ہضم ہو جاتا ہے اس سے جسم کی نقاہت دور ہو جاتی ہے بیماری سے اٹھنے کے بعد کمزوری کی صورت میں اس کا ہر طرح سے استعمال فائدہ دیتا ہے یرقان (Jaundice) کے مرض میں چندر کے پانی کو شہد کے ساتھ ملا کر مریض کو دینے سے فائدہ ہوتا ہے صفراوی امراض میں بھی چندر مفید ہیں سفید چندر مسور کی دال کے ساتھ پکا کر کھانے سے اسہال کے مرض میں افادہ ہوتا ہے بدن کو تقویت ملتی ہے کان میں درد اور ورم ہونے کی صورت میں چندر کا پانی روغن بادام میں ملا کر نیم گرم کر کے کان میں چکائیں اس کے چند قطرے بہت جلد آرام پہنچاتے ہیں چندر کا پانی پیچش کو بھی دور کرتا ہے بار بار دست آنے کی صورت میں چندر کا پانی پینا مفید ثابت ہوا ہے یہ دستوں کو روکتا ہے اور کمزوری کو دور کرتا ہے چندر کے پتوں کا پانی مسوڑھوں پر ملنے سے پائیوریا (PHYORRHEA)



(دانتوں کا ایسا مرض جس میں مسوڑھوں سے بدبودار پیپ نکلتی ہے، جس کی وجہ سے منہ میں سخت بدبو پیدا ہو جاتی ہے) کے مرض میں فائدہ ہوتا ہے رحم کی کمزوری اور دیگر نسوانی امراض چقدر کے استعمال سے دور ہو جاتے ہیں۔



دودھ کا استعمال انسان زمانہ قدیم سے ہی کرتے چلے آ رہے ہیں دودھ سے بے شمار اشیاء بنائی جاتی ہیں مثلاً دہی، پنیر، گھی، کھویا اور مکھن وغیرہ اس کے علاوہ بھی دودھ سے کھیر، مٹھائیاں اور ربڑی بنائی جاتی ہے جس کا استعمال دنیا کے تقریباً تمام ملکوں میں عام ہوتا ہے دودھ سے اس قسم کی مصنوعات بنانے کے لئے باقاعدہ طور پر ڈیری فارم اور فیکٹریاں قائم ہیں اب تو دودھ، دہی، ملائی، پنیر اور مکھن کو زیادہ دیر تک محفوظ رکھنے کے لئے فیکٹریاں ان مصنوعات کو پیک کر کے بازار میں فروخت کے لئے پیش کرتی ہیں اور مارکیٹ میں باقاعدہ طور پر مقابلے کی نضا قائم ہے جس کی وجہ سے ان مصنوعات کا معیار بھی برقرار ہے۔

زمانہ قدیم سے ہی انسان دودھ کا کاروبار کرتا چلا آ رہا ہے پاکستان میں گائے بھینس بکری اور اونٹنی کا دودھ تجارتی بنیادوں پر فروخت ہو رہا ہے ہمارے پاکستان میں زیادہ تر بھینس کا دودھ پسند کیا جاتا ہے کیونکہ بھینس کا دودھ گاڑھا ہوتا ہے اس میں لحمیات اور چکنائی گائے کے دودھ کی نسبت زیادہ ہوتی ہے تمام حلال جانوروں کا دودھ اللہ تعالیٰ نے حلال قرار دیا ہے اور تمام حرام جانوروں کا دودھ بھی حرام قرار دیا ہے حضور (ﷺ) نے دودھ کو پسند فرمایا ہے آپ (ﷺ) دودھ سے بنے ہوئے اکثر پکوان تناول فرمایا کرتے تھے اور خوش ہوتے تھے اللہ تعالیٰ نے دودھ کا تذکرہ قرآن کریم میں بھی کیا ہے اور جنتیوں کے لئے یہ خوشخبری دی گئی ہے کہ ان کے لئے جنت میں دودھ کی نہریں ہوں گی جن سے وہ فائدہ اٹھائیں گے۔

## قرآن کریم کی روشنی میں

اللہ رب العزت نے قرآن کریم میں ارشاد فرمایا کہ:

وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْوَةً ۖ لَتُسْقِيَكُمْ مِنْهَا مِنَّا بَاطُونَهَا وَلَكُمْ فِيهَا مَنَافِعُ كَثِيرَةٌ ۖ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ ﴿٢١﴾

ترجمہ کنزالایمان: ”اور بیشک تمہارے لئے چوپاؤں میں سمجھنے کا مقام ہے ہم تمہیں پلاتے ہیں اس میں سے جو ان کے پیٹ میں ہے اور تمہارے لئے ان میں بہت فائدے ہیں اور ان سے تمہاری خوراک ہے۔“ (سورہ مومن، آیت ۲۱)

### ❀ دودھ کی نہریں

جنت کی نعمتوں کا بیان کرتے ہوئے ارشاد باری تعالیٰ ہوتا ہے کہ

مَثَلُ الْجَنَّةِ الَّتِي وُعدَ الْمُتَّقُونَ ۖ فِيهَا أَنْهَارٌ مِنْ مَّاءٍ غَيْرِ آسِنٍ ۖ وَأَنْهَارٌ مِنْ لَبَنٍ لَمْ يَتَغَيَّرَ طَعْمُهُ ۖ وَأَنْهَارٌ مِنْ خَمْرٍ لَذَّةٍ لِلشَّارِبِينَ ۖ وَأَنْهَارٌ مِنْ عَسَلٍ مُصَفًّى ۖ وَلَهُمْ فِيهَا مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ وَمَغْفِرَةٌ مِنْ رَبِّهِمْ ۖ كَمَنْ هُوَ خَالِدٌ فِي النَّارِ وَسُقُوا مَاءً حَمِيمًا فَقَطَّعَ أَمْعَاءَهُمْ ﴿١٥﴾

ترجمہ: ”احوال اس جنت کا جس کا وعدہ پرہیزگاروں سے ہے اس میں ایسی پانی کی نہریں ہیں جو کبھی نہ بگڑے اور ایسے دودھ کی نہریں ہیں جس کا مزہ نہ بدلا اور ایسی شراب کی نہریں ہیں جس کے پینے میں لذت ہے اور ایسی شہد کی نہریں ہیں جو صاف کیا گیا اور ان کے لئے اس میں ہر قسم کے پھل ہیں اور اپنے رب کی مغفرت کیا ایسے چین والے ان کی برابر ہو جائیں گے جنہیں ہمیشہ آگ میں رہنا اور انہیں کھولتا پانی پلایا جائے کہ آنتوں کے ٹکڑے ٹکڑے کر دے۔“ (سورہ محمد، آیت نمبر ۱۵)

### ❀ خوشگوار خالص دودھ

دودھ ایک نعمت ہے اللہ تعالیٰ کی طرف سے انسانوں کے لئے اس کا ذائقہ انسان دنیا میں تو چکھتا ہی ہے ایمان والے اس کی حلاوت جنت میں بھی پائیں گے اور ایسے ذائقے والا

دودھ جو کبھی بھی خراب نہیں ہوگا اور نہ ہی اس کا ذائقہ کبھی بدلے گا اللہ تعالیٰ نے اس میں انسانوں کے لئے مقام عبرت رکھا ہے کہ وہ جانوروں میں سے دودھ نکالتا ہے اور یہ کسی انسان کا خاصہ نہیں یہ تو اللہ تعالیٰ ہی کا انعام ہے کہ وہ انسانوں کے لئے کیسی کیسی نعمتیں مہیا کرتا ہے قرآن پاک میں ارشاد باری تعالیٰ ہوتا ہے کہ

وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً ۚ نُسْقِيكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِهِمْ مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَبَنًا خَالِصًا سَائِغًا يَشْرِبُونَ ۝

ترجمہ کنزالایمان: ”اور بیشک تمہارے لئے چوپایوں میں نگاہ حاصل ہونے کی جگہ ہے ہم تمہیں پلاتے ہیں اس چیز میں سے جو ان کے پیٹ میں ہے گوبر اور خون کے بیچ میں سے خالص دودھ گلے سے سہل اترتا پینے والوں کے لئے“۔ (سورہ النحل، آیت ۶۶)

### ⊗ احادیث مبارکہ کی روشنی میں

حضور (ﷺ) نے بکری، گائے اور اونٹنی کے دودھ کو پسند فرمایا ہے اور خوش ہو کر نوش فرماتے تھے انسانی جسم کے لئے طبی طور پر بھی دودھ کی افادیت کا تذکرہ فرماتے تھے چنانچہ ارشاد فرماتے ہیں کہ:

”میں سوائے دودھ کے ایسی کسی شے کو نہیں جانتا جس کے اجزاء ایک ہی وقت میں کھانے اور پینے کا کام دے سکیں“۔ (ترمذی شریف)

### ⊗ گائے کے دودھ سے علاج کرو

گائے کا دودھ بھی حضور (ﷺ) پسند فرماتے تھے اور اسے بھی امراض میں شفاء کا باعث قرار دیتے تھے چنانچہ حضرت سیدنا عبد اللہ بن مسعود رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ:

”گائے کے دودھ سے علاج کرو اس لئے کہ اللہ تعالیٰ نے اس میں شفا رکھی ہے کیونکہ یہ ہر قسم کے درختوں پر چرتی ہے“۔ (طبرانی)

### ⊗ اونٹنی کا دودھ

حضرت سیدنا طارق رضی اللہ تعالیٰ عنہ روایت فرماتے ہیں کہ حضور اکرم (ﷺ)

نے ارشاد فرمایا کہ:

”تمہارے لئے اونٹنی کا دودھ ایک مفید شے ہے اس لئے کہ یہ ہر قسم کے درختوں سے چرتی ہیں اور اس میں ہر مرض سے شفا ہے۔“ (ابن عساکر)

### ❁ بکری کا دودھ

احادیث مبارکہ میں یہ بھی آیا ہے کہ حضور اکرم (ﷺ) بکری کا دودھ بھی خوشی سے نوش فرمایا کرتے تھے اور اس کو پسند فرماتے تھے چنانچہ حضرت سیدنا انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ ارشاد فرماتے ہیں کہ:

”رسول کریم (ﷺ) کے لئے گھر میں پالی گئی بکری کا دودھ دوہا گیا پھر اس میں حضرت سیدنا انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ کے گھر میں واقع کنوئیں کا پانی شامل کیا گیا تو نبی کریم (ﷺ) نے یہ دودھ قبول فرمایا اور نوش کیا۔“ (بخاری شریف)

### ❁ دودھ کی لسی

حضرت سیدنا بابر رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ہے فرماتے ہیں کہ:

”حضور نبی کریم (ﷺ) اپنے ایک صحابی رضی اللہ تعالیٰ عنہ کے ہمراہ ایک انصاری کے باغ میں تشریف لے گئے وہ انصاری صحابی اپنے باغ کو پانی دے رہے تھے حضور (ﷺ) نے ان سے فرمایا: اگر تمہارے پاس مشکیزہ میں رات کا باسی پانی موجود ہو تو لاؤ ورنہ ہم منہ لگا کر پانی نوش فرمالیتے ہیں انہوں نے عرض کیا کہ یا رسول اللہ! (ﷺ) میرے پاس مشکیزے میں رات کا باسی پانی موجود ہے چنانچہ وہ اپنے جھونپڑے میں گئے پیالے میں پانی ڈالا پھر اس میں بکری کا دودھ دوہا حضور (ﷺ) نے اسے نوش فرمایا ان انصاری صحابی نے دوبارہ ایسے ہی کیا تو ان صحابی رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے بھی نوش کیا جو حضور (ﷺ) کے ساتھ تھے۔“ (بخاری شریف)

شیخ محمد عبدالحق محدث دہلوی رحمہ اللہ فرماتے ہیں کہ حضور (ﷺ) کبھی کبھار خالص دودھ نوش فرمایا کرتے تھے اور کبھی سرد پانی ملا کر دودھ نوش فرمایا کرتے تھے۔ (مدارج النبوة)

## ❀ دودھ غذا بھی دوا بھی

حضور (ﷺ) کا ارشاد عالیشان ہے کہ:

”اللہ تعالیٰ جس کو کھانا کھلائے اسے کہنا چاہیے: یا اللہ: عزوجل اس میں ہمارے لئے برکت عطا فرما اور ہمیں اس میں سے بہتر رزق عطا فرما اور جس کو اللہ عزوجل دودھ پلائے اسے کہنا چاہیے کہ یا اللہ! عزوجل اس میں ہمارے لئے برکت عطا فرما اور اس کو زیادہ کر اس لئے کہ میں دودھ کے علاوہ کوئی دوسری کسی چیز کو نہیں جانتا جو کھانے اور پینے دونوں کے لئے کافی ہوتی ہے۔“

## ❀ ضروری بات

حضور (ﷺ) نفاست پسند تھے اور صفائی کو پسند فرماتے تھے آپ (ﷺ) غذاؤں کے استعمال میں بھی صفائی کا بہت لحاظ رکھتے تھے چنانچہ حضرت سیدنا عبد اللہ بن عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہما روایت فرماتے ہیں کہ:

”رسول اللہ (ﷺ) نے گندگی کھانے والے جانور کا گوشت کھانے اور اس کا دودھ پینے سے منع فرمایا ہے۔“ (ترمذی شریف)

## ❀ دائیں طرف سے تقسیم کرنے کا حکم

سیدنا رسول کریم (ﷺ) کی خدمت اقدس میں دودھ پیش کیا گیا جس میں پانی ملا ہوا تھا اور آپ (ﷺ) نے نوش فرمایا اور پھر حکم فرمایا کہ دائیں طرف سے تقسیم کرو۔ (بخاری شریف)

## ❀ گائے کا دودھ مفید ہے

حضرت سیدنا عبد اللہ بن مسعود رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ہے کہ رسول کریم (ﷺ) نے فرمایا کہ:

”تمہارے فائدے کے لئے گائے کا دودھ ہے کیونکہ یہ اور اس کا مکھن مفید دوا ہے

البتہ اس کے گوشت میں بیماری ہے۔“ (ابن السنی، مستدرک حاکم، ابونعیم)

## ❀ بکری کا دودھ

حضور سرکار مدینہ (ﷺ) نے فرمایا کہ:

”بنی اسرائیل کے ایک گروہ کو تجسس کی عادت تھی اندیشہ ہے کہ ان کو چوہا بنادیا اور یہ اس لئے ہوا کہ جب ان کو بکری کا دودھ ملتا تھا تو وہ اسے خوش ہو کر پی لیتے تھے لیکن جب ان کو اونٹنی کا دودھ دیا جاتا تو وہ اسے نہیں پیتے تھے۔“ (بخاری شریف و مسلم شریف)

## ❀ دودھ کی چکنائی

حضرت سیدنا عبداللہ ابن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہما سے مروی ہے فرماتے ہیں کہ نبی کریم (ﷺ) نے دودھ نوش فرمایا اور پھر پانی طلب فرمایا اور کلی کی پھر ارشاد فرمایا کہ:

”دودھ میں چکنائی ہوتی ہے جو بخار کے مریضوں کے لئے اور سردرد کیلئے بیکار ہے۔“ (بخاری و مسلم شریف)

## ❀ بنیادی غذا

انسانی جسم کی نشوونما کے لئے دودھ بنیادی غذا کی حیثیت رکھتا ہے بچے کی پیدائش کے بعد اس کی سب سے پہلی غذا دودھ ہی ہوتی ہے ماں اپنے بچے کی پرورش دودھ سے کرتی ہے وہ اسے اپنا دودھ پلاتی ہے قرآن کریم نے بچے کی مدت رضاعت مقرر کر دی ہے جس سے ماؤں پر یہ فرض ہو گیا ہے کہ وہ بچے کو مقررہ مدت تک اپنا دودھ پلائیں اس کے علاوہ جب بچہ ذرا بڑا: ورنے لگے تو اسے جانوروں کا تازہ دودھ بھی دیا جاسکتا ہے اس لئے کہ دودھ کے بے شمار غذائی اور طبی فوائد ہیں دودھ سے بننے والی دیگر مصنوعات انسانی جسم کی تعمیر میں بہتر کردار ادا کرتی ہیں بے شمار امراض کا علاج دودھ اور اس سے بنائی جانے والی چیزوں سے کیا جاتا ہے آپ (ﷺ) نے بھی دودھ کو اکثر امراض کے لئے شفا قرار دیا ہے ماہرین طب اس بات پر متفق ہیں کہ دودھ انسانی جسم کے لئے بہترین غذا ہے خود حضور (ﷺ) کو دودھ پلانے کے لئے شیر خواری کی عمر مبارک میں حضرت سیدتنا دائی حایمہ سعدیہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا اپنے ساتھ لے گئی تھیں اور رضاعت کی عمر مبارک پوری



کرنے کے بعد واپس مکہ مکرمہ لے آئی تھیں بچے کو ماں کا دودھ پلانے سے ماں کی صحت بھی برقرار رہتی ہے اور بچہ بھی تندرست رہتا ہے تحقیق سے یہ بات ثابت ہوئی ہے کہ جو خواتین بچوں کو اپنا دودھ نہیں پلاتیں ان کو دوسری خواتین کی نسبت چھاتی کا کینسر زیادہ ہوتا ہے اور دیگر نسوانی عارضے بھی اس کو لاحق ہوتے ہیں۔

### ❁ دودھ کی طبی افادیت

افادیت کے اعتبار سے اول نمبر پر بکری کے دودھ کو شمار کیا گیا ہے اس کے بعد گائے اور پھر اونٹنی کا دودھ غذائیت کے اعتبار سے بہتر مانا گیا ہے لیکن ان سب میں ایک قدر مشترک ہے کہ دودھ جس قدر تازہ ہوگا اور صاف برتن میں دوہا گیا ہوگا اسی قدر اس کی غذائی افادیت زیادہ ہوگی دودھ میں تھوڑا سا پانی ملا کر پینا زیادہ فائدہ دیتا ہے جن افراد کو دودھ پینے سے پیٹ میں گڑ بڑ ہوتی ہو ان کے لئے دودھ سے دہی بنا کر پینا زیادہ فائدہ مند ہوتا ہے اس لئے کہ دہی اور دہی کی لسی پیٹ میں خرابی پیدا نہیں کرتی جبکہ اس طرح دودھ کے استعمال سے اس کی غذائیت میں کوئی کمی نہیں آتی اور پیٹ میں نفخ پیدا نہیں ہوتا دودھ میں تمام وہ اجزاء ہوتے ہیں جو جسم کو مکمل غذا فراہم کرنے کے لئے ضروری ہیں یعنی دودھ میں لحمیات چکنائی اور پانی کی مناسب مقدار موجود ہوتی ہے حاملہ عورتوں کو ایام حمل کے دوران روزانہ دودھ پینے سے فائدہ ہوتا ہے کیونکہ ان کے شکم میں نشوونما پانے والے بچے کیلئے ہڈیوں کی بناوٹ میں فاسفورس اور کیلشیم کی ضرورت ہوتی ہے ماں — دودھ پینے سے یہ ضرورت پوری ہو جاتی ہے ہر قسم کے زہریلے مرض میں دودھ پینا مفید ہے دودھ پینے سے معدے کی جلن دور ہو جاتی ہے دل کو تسکین پہنچاتا ہے اگر کوئی زہریلا سٹھیا کھالے تو اس کو دودھ دینا چاہیے اس سے جسم میں زہریلے اور فاسد مادوں کو خارج کرنے میں مدد ملتی ہے۔

### ❁ پیٹ کی بیماری کا علاج

حدیث مبارک میں بیان کیا گیا ہے کہ پیٹ کی بیماری کے علاج کے ضمن میں ایک ایسا واقعہ بیان کیا گیا ہے کہ جس سے معلوم ہوتا ہے کہ اونٹنی کے دودھ میں اللہ تعالیٰ نے کس قدر

افادیت اور شفا فی خواص رکھے ہیں حضرت سیدنا انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ہے کہ عرینہ اور عسکل کے کچھ لوگ حضور (ﷺ) کی خدمت اقدس میں حاضر ہوئے اسلام لانے کی خواہش کا اظہار کیا اس کے بعد کہنے لگے کہ یا رسول اللہ! (ﷺ) ہم اونٹ اور بکریوں والے ہیں اور ہم زراعت پیشہ نہیں ہیں ہماری زمینیں چارہ اور کھجوریں نہیں اگاتیں ہم شہری زندگی کے عادی نہیں ہیں مدینہ طیبہ کی آب و ہوا ہمیں راس نہیں آئی ہم بیمار ہو گئے ہیں ہماری رنگت پیلی پڑ گئی ہے اور پیٹ پرورم آ گیا ہے جس سے پیٹ بڑھ گئے ہیں اس پر حضور (ﷺ) نے حکم فرمایا کہ ان کو کچھ دن کے لئے اونٹ دے دو پھر فرمایا کہ ان کا دودھ اور پیشاب پیو۔

صحت مند ہونے کے بعد وہ لوگ اسلام سے پھر گئے اور کافر ہو گئے مرتد ہونے کے بعد انہوں نے حضرت سیدنا یسار رضی اللہ تعالیٰ عنہ کو پکڑ کر ان پر بے انتہاء ظلم کیا ان کی آنکھوں میں کانٹے چھوئے اور ان کو ذبح کر کے شہید کر دیا اور اونٹوں کو چرا کر بھاگ کھڑے ہوئے جب یہ خبر حضور (ﷺ) کو ملی تو آپ (ﷺ) نے فوری طور پر ان کے تعاقب میں حضرت سیدنا کرز بن جابر فہری رضی اللہ تعالیٰ عنہ کو مسلمانوں کی ایک جماعت کے ساتھ روانہ فرمایا اور وہ ان کو پکڑ کے لے آئے حضور (ﷺ) نے ان کے جرم عظیم کا یہ فیصلہ فرمایا کہ ان کی آنکھوں میں سلاخ پھیر کر دھوپ میں ڈال دیا جائے تاکہ مرجائیں ایک روایت میں ہے کہ فرمایا ان کے ہاتھوں کو بھی کاٹ دیا جائے تاکہ وہ مرجائیں اور کٹے ہوئے ہاتھ کو داغ نہ جائے تاکہ خون بند نہ ہو اور وہ ہلاک ہو جائیں۔

حضرت انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ میں نے ان میں سے ایک کو دیکھا ہے جو دانٹوں سے زمین کو کاٹتا تھا یہاں تک کہ وہ مر گیا مروی ہے کہ وہ پانی مانگتے تھے مگر حضور (ﷺ) فرماتے تمہارے لئے دوزخ کی آگ ہے اس واقعہ سے یہ نتیجہ اخذ ہوتا ہے کہ مجرموں کی آنکھوں میں سلاخ پھیرنا اور ہاتھ کاٹ کر دھوپ میں پھینک دینا اور داغنے کی ممانعت فرمانا تاکہ خون بہہ جانے سے وہ ہلاک ہو جائیں قصاص کے طریق پر تھا کیونکہ

ان لوگوں نے بھی حضور (ﷺ) کے خادم حضرت سیدنا یسار رضی اللہ تعالیٰ عنہ کے ساتھ ایسا ہی کیا تھا اس واقعہ سے یہ بھی پتا چلتا ہے کہ حضور (ﷺ) نے ان لوگوں کے پیٹ کی بیماری کا علاج اونٹنی کا دودھ قرار دیا جس سے بفضل تعالیٰ ان کو شفا حاصل ہوئی اور وہ تندرست ہو گئے۔ (بخاری، مسلم، ابوداؤد، نسائی، ترمذی، ابن ماجہ شریف)

### ❖ تیز ابیت کا خاتمہ

اگر کوئی شخص تیز اب پی لے تو اسے بھی فوری طور پر دودھ پلانا فائدہ دیتا ہے کیونکہ اس کے پینے سے تیز ابیت ختم ہو جاتی ہے۔

### ❖ یرقان (Jaundice) اور جسمانی کمزوری کا علاج

دودھ سے بنایا گیا پنیر بھی انسانی صحت کے لئے مفید ہے یہ یرقان کے مریضوں کے لئے بہترین دوائی ہے پنیر میں یہ خاصیت پائی جاتی ہے کہ وہ بیماری کے بعد ہونے والی کمزوری کی حالت میں جسم کو توانائی پہنچاتا ہے جسم میں قوت مدافعت پیدا کرتا ہے اور اس میں اضافہ کرتا ہے۔

حضور اکرم (ﷺ) نے پنیر کو پسند فرمایا ہے ابوداؤد شریف میں حضرت عبداللہ بن عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہما سے روایت نقل ہے کہ:

”غزوہ تبوک کے موقع پر نبی کریم (ﷺ) کی خدمت اقدس میں پنیر پیش کیا گیا آپ (ﷺ) نے چھری منگوائی اور اس کو بسم اللہ پڑھ کر کھا۔“

پنیر میں چکنائی اور لحمیات کافی مقدار میں موجود ہوتے ہیں جن لوگوں کے جسم میں کمزوری کی وجہ سے لحمیات کمی واقع ہو جائے ان کے لئے پنیر کا استعمال فائدہ مند ہوتا ہے۔

### ❖ دودھ سے جملہ امراض میں افاقہ

بخار کی حالت میں نیم گرم دودھ پینا فائدہ مند ہے پیٹ کے السر میں بھی دودھ کا استعمال مفید ہے دودھ پینے سے بھوک بڑھ جاتی ہے جسم سے صفراوی مادوں کا اخراج کرتا

ہے جگر کو تقویت دینے کے لئے دودھ پینا اکسیر کی حیثیت رکھتا ہے دودھ پینے سے دل کو طاقت ملتی ہے۔

حضرت سیدنا ابن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ حضور نبی کریم (ﷺ)

کے نزدیک پینے کی چیزوں میں دودھ بہت عزیز تھا۔

علمائے کرام تحریر کرتے ہیں کہ دودھ قوت باہ بڑھاتا ہے بدن کی خشکی دور کرتا ہے اور جلدی ہضم ہو کر غذا کے قائم مقام ہو جاتا ہے چہرے کی رنگت سرخ کرتا ہے اور خراب فصلات نکالتا ہے دماغ کو قوی کرتا ہے طبیعت میں نرمی اور دماغ میں تیزی پیدا کرتا ہے دودھ کو اگر چار مغز کے ساتھ استعمال کیا جائے تو جسم کو قوی اور فربہ کرتا ہے مگر اس طرح زیادہ استعمال سے آنکھوں میں غبار اور ہمیشہ دودھ پینے سے معدے میں نفخ پیدا ہوتا ہے اور جوڑوں کے درد کو بڑھاتا ہے۔

دودھ سے بنی ہوئی دہی کی لسی فوراً ہضم ہو جاتی ہے اور جسم کو مکمل غذائیت فراہم کرتی ہے دائمی پچش کے مریضوں کے لئے دہی کا استعمال فائدہ مند ہوتا ہے جن افراد کو بجلی کا جھٹکا لگ جائے ان کو فوری طور پر نیم گرم خالص دودھ پلانا فائدہ دیتا ہے دودھ پیٹ کی تیز ابیت کو کم کرتا ہے بکری کا دودھ سل اور دق میں مفید ہے دودھ میں شہر ملا کر پینے سے چہرے کی رونق میں اضافہ ہو جاتا ہے چہرے پر تازگی اور نکھار آتا ہے استسقاء کے مرض میں دودھ پینا فائدہ مند ہے دودھ پینے سے دماغ کو تقویت ملتی ہے طاقت میں اضافہ ہوتا ہے جسم کی خشکی کو دور کرنے کے لئے دودھ کا استعمال مفید ہے جلدی امراض میں اور خشک خارش کی حالت میں دودھ فائدہ دیتا ہے السر کے مرض میں دودھ پینا مفید ہے دل اور گردوں کے امراض میں بھی دودھ کا استعمال فائدہ دیتا ہے شوگر کے مریضوں کے لئے دودھ پینا مفید ہے تپ دق (ٹی بی)، پرانا بخار جو عموماً پھیپڑوں کے خراب ہونے کی وجہ سے آتا ہے (کے مریضوں کے لئے روزانہ ایک لٹر دودھ پینا فائدہ مند ہوتا ہے۔

## ..... سنگترہ ..... ❁

سنگترے کا ذکر اکثر احادیث میں اترج (Citron) یعنی چکوترہ، سنگترہ کے نام سے آیا ہے حضور (ﷺ) نے اس کی خوشبو کو عمدہ اور ذائقے کو لذیذ قرار دیا ہے دنیا کے بے شمار ممالک میں سنگتروں کی کاشت کی جاتی ہے جہاں دیگر شعبوں میں افراد نے ترقی کی ہے وہاں ذراعت کے شعبے میں بھی انسانوں نے ترقی کی منزلیں طے کی ہیں۔

سنگترا، چکوترہ، سنترہ، کینو، مالٹا، نارنگی کی وضاحت

سنگترہ کی وضاحت تو اوپر گزر چکی ہے۔ مگر کچھ سنگترے کڑوے ہوتے ہیں۔ جن کو عربی میں (نارنج) کہتے ہیں۔ اور انگریزی میں (Bitter Orange) کہتے ہیں۔ فی زمانہ سنگترے کے ساتھ آپس میں پیوند کاری کے ذریعے نئی نئی قسمیں ایجاد ہوئی ہیں جن میں کینو بھی شامل ہے جس کا ذائقہ بہت لذیذ اور میٹھا ہوتا ہے مگر اکثر گینوترش بھی ہوتے ہیں۔ ایک پھل سنترہ، نارنگی ہے، جس کو ہم (Orange) کہتے ہیں اور عربی میں (بُرْتَقَال، بُرْتَقَالَة) کہتے ہیں۔ فیروز اللغات میں ہے کہ ”نارنگ“ ایک پودا اور اس کا پھل ہے جسے سنگترہ اور رنگترہ بھی کہتے ہیں، سنگترہ، چکوترہ کو بھی بڑا سنترہ کہہ دیا جاتا ہے۔ سنگترہ کی نسل کی ایک قسم، لال گودے والی نارنگی (مالٹا) جسے (Blood Orange) کہتے ہیں۔

حدیث شریف میں فقط سنگترہ یعنی اترج کا ذکر ہے، مگر اس کی تمام اقسام مراد ہوں گی، لہذا جو موسم میں جو میسر آئے اس سے استفادہ کیا جائے۔

### ❁ احادیث مبارکہ کی روشنی میں

ذائقے کے اعتبار سے سنگترہ (Citron) بنیادی طور پر میٹھا ترش پھل ہے اسی لئے ایک حدیث مبارک میں ہمیں یہ ملتا ہے کہ حضرت سیدتنا عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا ایک نابینا صحابی کو سنگترے کی قاشیں شہد میں ڈبو ڈبو کر کھانے کے لئے دے رہی تھیں۔

سنگترہ بے شمار خوبیوں اور فوائد کا حامل ہے جس پھل کی تعریف حضور (ﷺ) نے

فرمائی ہو یقیناً اس کے فوائد اعلیٰ پائے کے ہوتے ہیں۔ حضرت سیدنا ابو موسیٰ اشعری رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ آپ رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ:

”رسول اللہ (ﷺ) نے فرمایا کہ قرآن پڑھنے والے مومن کی مثال اترجکی طرح ہے جس کی خوشبو پاک عمدہ اور ذائقہ بھی پاک اور لذیذ ہوتا ہے۔“ (بخاری شریف)

### ✽ سنگترہ (Citron) کی طبی افادیت

✽ سنگترے کے طبی خواص کے بارے میں مسند فردوس الدیلمی میں لکھا ہوا ہے کہ اترج لا تعداد امراض سے شفا دیتا ہے یہ دل کو تقویت پہنچاتا ہے دل کو مضبوط کرتا ہے اور دل کے دورے کی شدت کو کم کرتا ہے اس کے علاوہ بھی سنگترے میں امراض کا شافی علاج پایا جاتا ہے اطباء کرام نے اپنے طویل مشاہدوں کے بعد سنگترے کے بے شمار طبی خواص بیان فرمائے ہیں۔

✽ سنگترہ (Citron) کھانے سے صفراوی اسہال دور ہو جاتا ہے قبض کی حالت میں صبح نہار منہ چند سنگترے کھا لینا فائدہ کرتا ہے جسم میں اندرونی طور پر موجود ہر قسم کی سوزش اور ورم سنگترے کھانے سے ختم ہو جاتی ہے گرمی کے موسم میں ہونے والے بخار میں سنگترے کے جوس میں شہد ملا کر دینے سے افاقہ ہوتا ہے بواسیر کے مرض میں بھی سنگترے کا استعمال مفید ثابت ہوا ہے سنگترے کا چھلکا دانتوں تلے چبانے سے منہ کی بدبودور ہو جاتی ہے پانچ منٹ تک چبانے سے پیٹ کی گندی ہوا خارج ہو جاتی ہے زمانہ قدیم سے ہی سنگترے کا چھلکا کھانوں میں دیگر مصالحہ جات کے ساتھ ڈالا جاتا ہے اس کا فائدہ یہ ہوتا ہے کہ کھانا جلد ہضم ہو جاتا ہے سنگترے کو خالص شہد کے ساتھ ملا کر کھانے سے خون کی کمی دور ہو جاتی ہے سنگترے کا چھلکا خشک کر کے کھانے سے پیٹ میں کیڑے نہیں پڑتے سینے کی جلن اور بوجھ کی کیفیت میں سنگترے کا جوس پینا فائدہ کرتا ہے۔

چہرے کے کیل مہاسے، چھائیوں، شوگر، معدے کی گرمی،

گیس، متلی، اسہال، یرقان کا علاج

چہرے پر کیل مہاسوں کی وجہ سے پڑنے والی چھائیوں میں سنگترے کا تازہ چھلکا رگڑنا



فائدہ مند ہے چہرے کی رنگت کو صاف کرتا ہے اور داغ و بھبھ دور کرتا ہے۔

سنگترہ (Citron) مصفی خون ہوتا ہے شوگر کے مرض میں اس کا کھانا مفید ہے معدہ کی گرمی کو دور کرتا ہے بھوک کی اشتہاء کو تیز کرتا ہے سنگترے کے استعمال سے وبائی امراض کے خلاف جسم میں قوت مدافعت پیدا ہوتی ہے جن افراد کو بار بار پیاس لگتی ہو ان کے لئے سنگترہ کھانا مفید ہے یہ پیاس کو بجھاتا ہے جگر کی تپش کو دور کرتا ہے سنگترے کے گودے کو عرق گلاب اور شہد میں ملا کر رات کو فریج میں رکھ دیں صبح نہار منہ یہ ٹھنڈا آمیزہ نوش کریں اس سے جسم کو تقویت ملتی ہے جگر کی اصلاح ہوتی ہے معدہ طاقت ور ہوتا ہے طبیعت میں بے چینی اور ہیجانی کیفیت کو ختم کر کے سکون پیدا کرتا ہے چہرے کی رونق دوبالا ہو جاتی ہے۔ سنگترے کے جوس میں پانی اور شہد ملا کر گرم کریں اور سردی کے موسم میں زکام ہونے کی صورت میں نیم گرم پینے سے افاقہ حاصل ہوتا ہے گلے کی خراش بھی اس سے دور ہو جاتی ہے سنگترے کا استعمال نظام ہضم کو درست رکھتا ہے ہاضمہ کرتا ہے بخیر معدہ کی کیفیت کو دور کرتا ہے سنگترے کا چھلکا خشک کر کے پیس لیں پھر اس میں خالص شہد ملا کر در دقونج (بڑی انتڑی کا درد) کے مرض میں چاٹنا فائدہ مند ہوتا ہے اس کے کھانے سے پیٹ کی گیس خارج ہو جاتی ہے سنگترے (Citron) کا جوس یرقان (Jaundice) کے مرض میں فائدہ دیتا ہے حاملہ عورتوں میں متلی اور تھکے کی کیفیت کو دور کرتا ہے سنگترے میں چونکہ وٹامن سی ہوتا ہے اس لئے ایسے مریض جن میں وٹامن سی کی کمی ہو ان کیلئے سنگترہ کھانا بہت ہی مفید ہے سنگترہ اسہال کے مرض میں مفید ہے آنتوں کی سوزش میں سنگترے کھانے سے فائدہ ہوتا ہے سنگترے کے چھلکے کا عرق یا جوس نکال کر اس میں زیتون کا تیل شامل کریں اور خوب اچھی طرح مکس کر کے چنبل کے داغوں پر لگانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ گھٹیا کے مرض میں بھی یہ تیل فائدہ مند ہے اور جوڑوں پر مالش کرنے سے درد ختم ہو جاتا ہے۔



## ..... سرکہ ..... ❁

سرکہ کو عربی زبان میں (خل) اور انگریزی میں (vinegar) کہتے ہیں۔ سرکہ کا استعمال زمانہ قدیم سے ہی چلا آرہا ہے موجود دور میں بھی گھرانوں کی اکثریت اپنے دسترخوان کی زینت بنانے میں دیگر پکوان کے ساتھ ساتھ سرکہ کا بھی پیش کرتی ہے سرکہ مختلف قسم کے پھلوں اور اجناس سے بنایا جاتا ہے بہترین سرکہ وہ ہے جو خالص اشیاء سے بنایا گیا ہو عام طور پر بازار میں ملنے والا سرکہ خالص نہیں ہوتا بلکہ وہ مصنوعی طور پر ایسڈ وغیرہ سے تیار کیا جاتا ہے پھلوں سے بنایا ہوا سرکہ کم ہی ملتا ہے اس لئے ہمارے ہاں اکثر گھریلو خواتین گھر میں ہی سرکہ تیار کر لیتی ہیں جو بہت اعلیٰ ہوتا ہے۔

کسی بھی نشاستہ والے مخلول یا مٹھاس میں خمیر ملا کر اس میں خمیر اٹھاتے ہیں جس سے سرکہ تیار ہو جاتا ہے سرکہ غذا اور دوا دونوں کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے اور یقیناً اس کے خوشگوار اثرات جسم انسانی پر مرتب ہوتے ہیں۔

### ❁ احادیث مبارکہ کی روشنی میں

ہمارے پیارے نبی (ﷺ) نے سرکہ کو پسند فرمایا ہے اور سرکہ کی تعریف بھی فرمائی ہے آپ (ﷺ) کے دسترخوان پر جب سرکہ پیش کیا جاتا تھا تو خوشی محسوس کرتے تھے اکثر احادیث مبارکہ میں سرکہ کا تذکرہ ملتا ہے چنانچہ حضرت سیدتنا ام ہانی رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے مروی ہے فرماتی ہیں کہ:

”ایک مرتبہ حضور (ﷺ) ہمارے گھر تشریف لائے اور دریافت فرمایا کہ کیا تمہارے پاس کچھ کھانے کو ہے میں نے کہا نہیں! ہاں البتہ باسی روٹی اور سرکہ ہے۔ فرمایا کہ اس کو لے آؤ وہ گھر غریب نہ ہوگا کبھی بھی جس میں سرکہ موجود ہے۔“ (ترمذی شریف)

### ❁ بہترین سالن

تقریباً اسی طرح کی ملتی جلتی روایت حضرت سیدتنا ام سعد رضی اللہ تعالیٰ عنہا کے

حوالے سے ہے آپ فرماتی ہیں کہ:

”میں حضرت سیدتنا عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا کے حجرہ مبارک میں موجود تھی کہ حضور (ﷺ) تشریف لائے اور حضرت سیدتنا عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے فرمایا کہ ”کیا تمہارے پاس کچھ کھانے کے لئے ہے انہوں نے کہا کہ ہمارے پاس روٹی کھجور اور سرکہ ہے پس رسول اللہ (ﷺ) نے فرمایا کہ سرکہ بہترین سالن ہے اے اللہ! عزوجل تو سرکہ میں برکت ڈال دے کہ یہ مجھ سے پہلے انبیاء کرام کا سالن تھا اور وہ گھر غریب نہ ہوگا جس میں سرکہ موجود ہے۔“ (ابن ماجہ شریف)

### ❁ عمدہ سالن

حضرت سیدنا جابر بن عبد اللہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ہے فرماتے ہیں کہ نبی کریم (ﷺ) نے اپنے گھر سالن طلب فرمایا گھر کے لوگوں نے کہا کہ سرکہ کے علاوہ کچھ نہیں ہے آپ (ﷺ) نے اسے منگوایا اور اس کو کھانے لگے اور فرماتے رہے کہ بہترین سالن سرکہ ہے کیا ہی عمدہ سالن سرکہ ہے۔ (صحیح مسلم شریف)

### ❁ سرکہ کی طبی افادیت

❁ سرکہ سالن کے طور پر بھی استعمال میں لانا سنت نبوی (ﷺ) میں شمار کیا جاتا ہے حضور (ﷺ) نے سرکہ کو پسند فرمایا ہے سرکہ سے بے شمار غذائی اور طبی فوائد انسانی جسم کو حاصل ہوتے ہیں اطباء کرام نے سرکہ کی طبی افادیت کا تذکرہ جا بجا کیا ہے جس سے معلوم ہوتا ہے کہ سرکہ جسم انسانی کے اندرونی اور بیرونی امراض میں بے حد مفید ہے۔

امراض پیٹ، یرقان (Jaundice)، خون کی کمی،

امراض تلی، مسوڑ ہوں، دانتوں کا علاج

سرکہ کا استعمال پیٹ کے امراض میں بھی مفید ہے یہ پیٹ سے سدے نکال دیتا ہے خون کے جریان میں سرکہ پینا مرض میں افاقہ کرتا ہے حیض کی کمی اور شدید درد ہونے کی

صورت میں سرکہ میں شہد ملا کر پینے سے فائدہ ہوتا ہے یرقان اور خون کی کمی والے افراد اگر سرکہ میں پکایا ہوا گوشت کھائیں تو ان کو فائدہ ہوگا یہ گوشت بھوک کی کمی کو بھی دور کرتا ہے بھوک بڑھاتا ہے اور معدے کی گرمی کو دور کرتا ہے جس سے خوب بھوک لگتی ہے سرکہ پینے سے پھیپھڑوں سے اور اندرونی طور پر نکلنے والا خون بند ہو جاتا ہے اور سینے پر بوجھ کی کیفیت دور ہو جاتی ہے پیٹ کے کیڑے مارنے کے لئے منقہ کو سرکہ میں ملا کر صبح نہار منہ کھانے سے فائدہ ہوتا ہے بڑھی ہوئی تلی کے مرض میں انجیر کو چند روز تک سرکہ میں بھگو کر رکھنے کے بعد مریض کو کھلانے سے مرض میں شفا حاصل ہوتی ہے تلی کے ہر امراض کے لئے سرکہ اکسیر کی حیثیت رکھتا ہے سرکہ کے استعمال سے بڑھی ہوئی تلی درست ہو جاتی ہے۔ جن افراد کو جوئیں پڑی ہوں وہ اپنا سرکہ سے دھوئیں تو جوئیں مرجائیں گی۔

مسوڑھوں اور دانٹوں کے شدید درد میں بھی نیم گرم پانی میں سرکہ اور نمک ملا کر منہ بھر کے کلیاں کرنا فائدہ دیتا ہے اس سے درد ختم ہو جاتا ہے شدید بخار کی حالت میں جسم کی تپش اور حرارت کو کم کرنے کے لئے تازہ اور ٹھنڈے پانی میں سرکہ ملا کر کپڑا اس پانی میں بھگو کر مریض کے جسم پر پھیرنے سے بخار کی شدت کم ہو جاتی ہے ہر قسم کی بیرونی خارش اور دانوں پر خالص سرکہ میں کپڑا بھگو کر پھیرنا فائدہ دیتا ہے۔ جلی ہوئی جلد پر عرق گلاب میں سرکہ ملا کر لگانا فائدہ دیتا ہے سرکہ بنیادی طور پر ٹھنڈی اور گرم دونوں تاثیر رکھتا ہے منہ کی بد بو اور گندگی دور کرنے کے لئے نیم گرم سرکہ میں نمک ملا کر پینے سے منہ کی بد بو اور غلاظت دور ہو جاتی ہے سخت گرمی کے موسم میں سرکہ ٹھنڈا کر کے پینے سے جسم کی اضافی گرمی زائل ہو جاتی ہے بے چینی گھبراہٹ کا خاتمہ ہو جاتا ہے طبیعت میں بٹاشت اور سکون پیدا ہوتا ہے زیادہ گرمی محسوس نہیں ہوتی سینے میں بوجھ اور طبیعت میں ہیجانی کیفیت کی صورت میں نیم گرم سرکہ میں نمک ملا کر پینا فائدہ دیتا ہے اس سے سینے کی جلن اور بوجھ دور ہو جاتا ہے گلے کی سوزش میں مفید ہے ہر قسم کی بلغمی رکاوٹوں کو دور کرتا ہے اور حلق کی اندرونی صفائی کرتا ہے۔

کمزور جسم، مٹانے کی پتھری، ہیضہ، زہریلے اثر،

### پٹھوں کی اکثر اہٹ کا علاج

لاغر اور کمزور جسم والے افراد سرکہ میں گوشت پکا کر کھائیں تو ان کی توانائی میں اضافہ ہوگا اور کمزوری جاتی رہے گی ناشپاتی سے تیار کیا ہوا سرکہ جسم کو تقویت دیتا ہے اسی طرح سیب سے تیار کردہ سرکہ بھی جسمانی توانائی کے لئے فائدہ مند ہے معدہ کو طاقت دینے اور مٹانے کی پتھری ختم کرنے کے لئے پیاز سے بنایا ہوا سرکہ انتہائی مفید ہے جن افراد کے دانت ہلتے ہوں ان کے مسوڑھے مضبوط ہو جائیں گے اور دانت ہلنا بند ہو جائیں گے مسوڑھوں کی سوزش اور ورم جاتا رہے گا ہیضہ کے موسم میں پیاز کا سرکہ استعمال کرنے سے ہیضہ کے مرض سے بچاؤ ہو جاتا ہے اور جو افراد ہیضہ میں مبتلا ہو جائیں ان کے لئے بھی یہ سرکہ فائدہ دیتا ہے ہر قسم کے زہریلے امراض میں سرکہ کا استعمال مفید ثابت ہوا ہے۔

❖ شدید گرمی کی حالت میں لوگ جانے کا خطرہ ہوتا ہے اس سے محفوظ رہنے کے لئے سرکہ میں نمک اور تھوڑا سا پانی ملا کر پینے سے فائدہ ہوتا ہے جن افراد کو بار بار پیاس لگتی ہے زبان خشک ہو جاتی ہے ایسی کیفیت میں پیاس کی شدت کم کرنے کے لئے پانی میں نمک اور سرکہ ملا کر پینے سے دل کو سکون ملتا ہے اور گرمی کی حدت جسم میں کم ہو جاتی ہے اطباء کرام کا کہنا ہے کہ اکثر غذائیں دیر سے ہضم ہوتی ہیں اگر ان غذاؤں کے ساتھ سرکہ بھی کھانے میں شامل کر لیا جائے تو غذائیں بہت جلد ہضم ہو کر جسم کا حصہ بن جاتی ہیں ہر طرح کے نشے کو زائل کرنے کے لئے فوری طور پر سرکہ پی لیا جائے تو فائدہ ہوتا ہے۔

❖ سرکہ کا بیرونی استعمال بھی فائدہ دیتا ہے جوڑوں کے درد میں سرکہ کے ساتھ میٹھا تیل ملا کر متاثرہ حصوں پر مالش کر کے افاقہ حاصل کیا جاسکتا ہے مسوڑھوں کی درد میں خالص سرکہ مسوڑھوں پر ملنے سے آرام آتا ہے مسوڑھوں میں پیپ اور خون نکلنے سے روکتا ہے اس سے پائیوریا (PHYORRHEA) (دانتوں کا ایسا مرض جس میں مسوڑھوں سے بدبودار پیپ نکلتی ہے، جس کی وجہ سے منہ میں سخت بدبو پیدا ہو جاتی ہے) کے مرض

میں شفا حاصل ہوتی ہے اگر کسی کو بچھو یا کوئی زہریلا کیڑا کاٹ لے تو فوری طور پر متاثرہ حصے پر خالص سرکہ لگانے سے زہر کا اثر زائل ہو جاتا ہے اور درد سے آرام آ جاتا ہے بازاری قسم کے مصنوعی سرکہ میں خالص سرکہ کے فوائد نہیں ہوتے اس لئے گھر میں ہمیشہ اچھی قسم کا اور خالص سرکہ رکھنا چاہیے تاکہ اس سے وہ مطلوبہ فوائد حاصل کئے جاسکیں جو اطباء نے بیان کئے ہیں پٹھوں کی اکڑاہٹ اور درد کی صورت میں حب الرشاد اور سرکہ کو خوب گرم کر کے نیم گرم کر لیں پھر اس میں زیتون کا تیل ملا کر پٹھوں پر مالش کریں اس سے پٹھوں کی اکڑاہٹ کھچاؤ اور درد دور ہو جائے گا اور تکلیف سے آرام آ جائے گا خناق اور گلے کی سوزش میں نیم گرم پانی میں سرکہ اور نمک ملا کر غرغرے کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

## ..... کاسنی ..... ❁

کاسنی ایک پودا ہے جس کے پھول ہلکے جامنی رنگ کے ہوتے ہیں، اس کے پتے بہت زیادہ فائدہ مند ہیں۔ کیونکہ جن غذاؤں کی تعریف اور افادیت کا بیان اللہ کے پیارے رسول (ﷺ) نے فرمایا ہے ان میں کاسنی کا شمار بھی ہوتا ہے۔ اسے عربی میں (الْهَنْدَبَاءُ) اور انگریزی (Endive) کہتے ہیں۔ دوسرے ممالک کی طرح برصغیر پاک و ہند میں بھی کاسنی کی کاشت کی جاتی ہے اس کو دیسے بھی کھایا جاتا ہے شربت بنا کر بھی استعمال میں لایا جاتا ہے اس سے عرق بھی نکال کر پینے میں استعمال کرتے ہیں۔

### ❁ احادیث مبارکہ کی روشنی میں

حضور (ﷺ) نے اکثر احادیث میں کاسنی کی تعریف فرمائی ہے حضرت سیدنا عبد اللہ بن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہما روایت فرماتے ہیں کہ رسول اللہ (ﷺ) نے فرمایا کہ تمہارے لئے کاسنی موجود ہے اس لئے کہ

مَا مِنْ وَرْقَةٍ مِنْ وَرَقِ الْهَنْدَبَاءِ إِلَّا وَ عَلَيْهَا قَطْرَةٌ مِنَ الْجَنَّةِ

کاسنی کے پتوں میں سے کوئی پتا ایسا نہیں ہے جس پر جنت کے پانی کے قطرے نہ



گزرتے ہوں۔ (ابو نعیم)

تقریباً انہی الفاظ اور اسی مطلب کی دیگر احادیث بھی مختلف روایتوں کے ساتھ کتب میں موجود ہیں حضور (ﷺ) کا یہ فرمانا کہ  
 كُلُوا الْهِنْدَبَاءَ وَلَا تَنْقُضُوهُ فَإِنَّهُ لَيْسَ يَوْمٌ مِنَ الْأَيَّامِ إِلَّا وَقَطَرَاتٌ مِنَ الْجَنَّةِ  
 تَقَطَّرُ عَلَيْهِ .

کاسنی کو استعمال کرو اور اسے ترک مت کرو، کیونکہ کوئی دن ایسا نہیں گزرتا جب اس پر جنت کے پانی کے قطرے نہ گرتے ہوں۔ (طب نبوی، ج ۱ ص ۳۱۴)

یہ بہت بڑی بات ہے اس سے معلوم ہوا کہ جنت کے پانی کے قطرے میں جتنے فوائد اور برکات موجود ہیں وہ تمام فوائد اس کاسنی میں موجود ہیں کیونکہ وہ غذا جس پر جنت کے پانی کے قطرے گریں کسی بھی طرح انسانی جسم کے لئے ضرر رساں نہیں ہو سکتی اور اس کے استعمال سے فائدے ہی فائدے ہوتے ہیں بلکہ بے شمار قسم کے امراض اس کے استعمال سے دور ہو سکتے ہیں حضور (ﷺ) کی حدیث مبارک کے اس فرمان سے یہ بھی معلوم ہوتا ہے کہ گویا کوزے میں دریا بند کر دیا گیا ہو یعنی اس کاسنی کے کھانے سے شفا ہی شفا ہے جنت کے پانی کے قطرے صرف شفا دیتے ہیں اور ان سے مَس ہونے والی غذا کی اہمیت اور بھی بڑھ جاتی ہے گویا تمام بیماریوں کا علاج اس میں چھپا ہوا ہے اور یہ بات اس طرح بھی درست ثابت ہوتی ہے کہ ہمارے قدیم اور جدید ماہرین طب نے اس کا استعمال بے شمار امراض میں کیا اور کاسنی کو بہترین غذا اور دوا کے طور پر پایا۔

### ❀ کاسنی کی طبی افادیت

کاسنی کی اہمیت اور افادیت تو اسی وقت بڑھ گئی تھی جب ہمارے پیارے نبی (ﷺ) نے اس کے بارے میں فرما دیا تھا اس کی پوشیدہ افادیت کو اجاگر کرنے کے لئے اطباء نے جو تجربات کئے ان کی روشنی میں یہ نتیجہ اخذ کیا گیا کہ کاسنی بے شمار فوائد کی حامل انسانی جسم کے لئے بہترین غذا ہے کاسنی کا استعمال دنیا کے بیشتر ممالک کے اطباء

زمانہ قدیم سے ہی کرتے چلے آرہے ہیں مغرب کے ممالک میں بھی اس کا استعمال عام ہوتا جا رہا ہے اور وہاں کاسنی کے پتوں سے بے شمار دوائیں اور شربت تیار کئے جاتے ہیں جن کی انسانی جسم کو ضرورت ہوتی ہے کاسنی کے بے شمار روحانی اثرات کا بھی پتا چلتا ہے۔ مثلاً

❀ سحر اور زہر سے نجات

ایک مرفوع حدیث میں ہے:

مَنْ أَكَلَ الْهِنْدَبَاءَ ثُمَّ نَامَ عَلَيْهَا لَمْ يَحُلْ فِيهِ سُمْ وَلَا مِسْحَرٌ.

”جس نے کاسنی کھائی اور پھر وہ سو گیا اس پر سحر اور زہر بھی اثر نہیں کرتے۔“

(طب نبوی، ج ۱ ص ۳۱۴)

اس سے معلوم ہوا کہ کاسنی طبی اثرات کے ساتھ ساتھ روحانی اثرات کی بھی حامل ہے کاسنی کے تازہ پتے بطور سلا د بھی کھانے کے ساتھ استعمال میں لائے جاسکتے ہیں مگر یہ ان علاقے کے لوگوں کی سہولت ہے جہاں پر کاسنی کی کاشت ہوتی ہے یا جہاں باسانی تازہ کاسنی دستیاب ہو جاتی ہے۔

جگر، مٹانے کی نالیوں کی رکاوٹ، پیٹ کی سوزش،

دائگی سر درد، مایخو لیا، بلغم، کھانسی کا علاج

جگر کی نالیوں میں موجود ہر قسم کی رکاوٹ کاسنی کے استعمال سے دور ہو جاتی ہے اس مرض میں کاسنی کے پتوں کا عرق بہت فائدہ دیتا ہے کاسنی کی جڑیں باریک ہیں کرسفوف کی شکل میں بنا کر بچھو کے کانٹے ہوئے حصے پر لگانے سے افاقہ ہوتا ہے پیٹ کی سوزش میں بھی کاسنی کا استعمال فائدہ مند ہے اگر اس کے شربت کو جو کے ساتھ ملا کر استعمال کیا جائے تو زیادہ مفید ثابت ہوتا ہے۔

اس کا استعمال پیشاب کی نالیوں میں پائی جانے والی رکاوٹوں کو دور کرتا ہے مٹانے کی گرمی اس سے دور ہو جاتی ہے مٹانے میں ہونے والا درد ختم ہو جاتا ہے اس کے استعمال سے پیشاب کے ساتھ آنے والا خون بند ہو جاتا ہے اور پیشاب کھل کر ٹھیک طریقے سے درست

حالت میں آتا ہے۔ دائمی سردرد کے مریضوں کے لئے کاسنی کا استعمال بہت فائدہ دیتا ہے اعصاب کو قوت پہنچاتی ہے ناطاقی اور تھکاوٹ کی علامتوں میں اس کا شربت بنا کر پینا جسم میں توانائی اور چستی پیدا کرتا ہے بے چینی اور مایوسی (ایک قسم کا جنون، پاگل پن) کی کیفیت میں اس کا استعمال فائدہ کرتا ہے جگر کے مرض میں بھی اس کا استعمال فائدہ دیتا ہے جگر کی گرمی دور کر کے ٹھنڈک پہنچاتا ہے کھانسی کی حالت میں کاسنی بہت مفید ثابت ہوئی ہے گلے کی خراش کو دور کرتی ہے جے ہوئے بلغم کو نکالتی ہے جس سے کھانسی دور ہو جاتی ہے۔

بد ہضمی، معدے، جسم کی گرمی، امراض نسواں، خون کی شریانوں،

حلق کی سوزش، یرقان، بے خوابی، زہر کا علاج

اس کے استعمال سے بد ہضمی کی کیفیت دور ہو جاتی ہے نظام ہضم کو درست کرتی ہے جس سے غذا جلد ہضم ہو جاتی ہے۔ کاسنی کے استعمال سے پتہ میں موجود تیزابی اور گندے مادے جلد خارج ہو جاتے ہیں اس کا زیادہ استعمال پیشاب میں اضافے کا باعث بنتا ہے کاسنی پیشاب آور بھی ہے بار بار پیاس لگنے کی کیفیت میں کاسنی کا استعمال انتہائی فائدہ مند ہے یہ روح کو تسکین پہنچاتی ہے معدے کی گرمی کو دور کرتی ہے کاسنی کے پتوں کا جوشاندہ امراض نسواں کی بعض بیماریوں میں فائدہ دیتا ہے حیض کی رکاوٹ کو دور کرتا ہے۔ کاسنی کی جڑوں کا جوشاندہ معدے کے امراض میں فائدہ دیتا ہے اس کے پتوں کا جوشاندہ نمک ڈال کر غرغرے کئے جائیں تو حلق کی سوزش ختم ہو جاتی ہے کاسنی کا استعمال دوران خون کو درست رکھتا ہے خون کی شریانوں میں موجود رکاوٹ کو دور کرتا ہے یرقان (Jaundice) کے مریضوں کے لئے کاسنی کے پتوں کا عرق بہت فائدہ مند ہے اگر کسی کو بچھو کاٹ جائے تو فوری طور پر کاسنی کے پتے متاثرہ مقام پر رگڑنے یا پتوں کا رس لگانے سے زہر کا اثر زائل ہو جاتا ہے کاسنی کے بیج پیس کر اس کے سفوف کو پانی میں ابال کر عرق تیار کریں اور اس عرق کو کاسنی یا بنفشہ کے شربت کے ساتھ ملا کر پینے سے بے خوابی کی کیفیت دور ہو جاتی ہے نیند کی حالت میں بڑبڑانے کی کیفیت بھی اس کے استعمال سے ختم ہو جاتی ہے۔

دمہ، بھوک نہ لگنا، پیٹ کے امراض، سوجن، کمزوری کا علاج  
کاسنی جگر کی اصلاح کرتی ہے دے کے مریضوں کے لئے کاسنی کا جو شانہ بنا کر پینا  
فائدہ دیتا ہے جن افراد کو بھوک کم لگتی ہو ان کے لئے کاسنی کے پتوں کا شربت بنا کر پینا  
بھوک کی کمی کو دور کرتا ہے اس کے مسلسل استعمال سے بھوک لگتی ہے کاسنی کے پتوں کا عرق  
معدے کی سوزش کو دور کر دیتا ہے گردوں میں موجود سوزش بھی اس کے استعمال سے  
دور ہو جاتی ہے کاسنی کا استعمال پیٹ کے امراض میں بھی فائدہ دیتا ہے اس کے پتے بہت  
فائدہ دیتے ہیں قبض کو دور کرتے ہیں کاسنی کے پتوں کا رس اگر آنکھوں میں مویا اتر آنے  
کے بعد ڈالیں تو مرض سے آفاقہ ہوگا استقاء کے مرض میں مبتلا افراد کے لئے کاسنی کے  
پتوں کا شربت فائدہ دیتا ہے۔ کاسنی کے پتے جسم کے ان حصوں پر باندھنے سے جن پر درم  
اور سوجن پیدا ہو گئی ہو انتہائی مفید ہے کئی بار باندھنے سے سوجن دور ہو جاتی ہے اور متاثرہ  
جلد اپنی اصلی حالت پر آ جاتی ہے کاسنی کے پتوں کا شربت، شربت بزوری کے ساتھ ملا کر  
پینے سے پیچش کی بیماری میں فائدہ ہوتا ہے شدید قسم کی پیچش کی حالت میں اور خونی پیچش میں  
بھی استعمال انتہائی مفید ہے یہ شربت پینے سے خون کے دست رک جاتے ہیں۔

❁ جو افراد جوڑوں کی سوجن میں مبتلا ہوں ان کو چاہیے کہ وہ کاسنی کے پتے بار یک پیس کر  
مرہم بنائیں اور متاثرہ جسم کے حصوں پر لگائیں اس سے ان کو بہت فائدہ ہوگا اور سوجن آہستہ  
آہستہ جاتی رہے گی اسہال کے مرض میں کاسنی کا استعمال فائدہ دیتا ہے۔ معدہ پر دبلق کی حالت  
میں کاسنی کا استعمال فائدہ دیتا ہے ہر قسم کے بخاروں کی حالت میں اس کا استعمال فائدہ مند ہے  
کمزور جسم کے افراد اس کا مسلسل استعمال کریں تو ان کے جسم میں توانائی پیدا ہو کاسنی کے پتوں کا  
سفوف مغز تر بوز کے ساتھ ملا کر استعمال میں لایا جائے تو گردے کے مرض میں مفید ثابت ہوتا  
ہے اس سے گردے میں موجود پتھری جلد خارج ہو جاتی ہے۔

## ..... کلونجی ..... ❁

حضور (ﷺ) کی پسندیدہ غذاؤں میں کلونجی کا شمار بھی ہوتا ہے آپ (ﷺ) نے اپنی پسندیدہ غذاؤں میں کلونجی کو انسانی صحت کے لئے بہترین طبی افادیت کا مظہر قرار دیا ہے اس کی شفا کی حیثیت مسلمہ ہے اس لئے کہ جس غذا کی تعریف حضور (ﷺ) نے فرمائی وہ بے شمار فوائد کی حامل ہوتی ہیں۔

### ❁ کلونجی کی کاشت، مزاج اور خوراک

کلونجی کی کاشت دنیا کے مختلف ممالک کے علاوہ پاکستان میں بھی کی جاتی ہے اس کی کاشت گندم کے ساتھ ہوتی ہے اور یہ گندم کے ساتھ پکتی ہے پاکستان کے میدانی علاقوں ملتان بہاولپور اور سندھ میں اس کی کاشت آسانی کے ساتھ کی جاتی ہے کلونجی کا مزاج گرم خشک ہوتا ہے اس کا مزاج گرم خشک ہونے کی وجہ سے اس کا استعمال تین گرام سے زیادہ مقدار ایک خوراک میں نہیں کرنا چاہیے اور اسے کسی چیز کے ساتھ ملا کر کھانا چاہیے خاص طور پر حاملہ خواتین کلونجی یا روغن کلونجی استعمال نہ کریں کلونجی کا استعمال سالن میں کرنے سے سالن کا ذائقہ مزیدار اور خوشبودار ہو جاتا ہے عام طور پر مختلف قسم کے اچار بناتے ہوئے کلونجی کا استعمال کیا جاتا ہے۔

### ❁ احادیث مبارکہ کی روشنی میں کلونجی کی افادیت

احادیث مبارکہ کی روشنی میں ثابت ہوتا ہے کہ کلونجی ایک ایسی غذا ہے جس کا استعمال بہت ہی فائدہ مند ہے تمام بیماریوں کا اس سے شافی علاج کیا جاتا ہے حضور (ﷺ) نے کلونجی کی تعریف فرمائی ہے۔

حضرت سیدنا ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ایک حدیث مبارکہ میں تاجدا رکائنات (ﷺ) نے کلونجی کے استعمال کی طبی اہمیت بیان کرتے ہوئے فرمایا:

”علیکم بہذہ الحبة السوداء، فان فیہا شفاء من کلّ داء الا السام

والسَّامُ الموت۔ (ترمذی، الجامع الصحیح، ۳۸۵:۴ ابواب الطب، رقم: ۲۰۴۱)۔

ترجمہ:- ”اس سیاہ دانے (کلونجی) کو لازماً استعمال کرو اس میں موت کے علاوہ ہر بیماری سے شفاء ہے۔“

### ❀ ہر بیماری کا علاج

حضرت سیدنا ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ہے فرماتے ہیں کہ میں نے سیدنا (ﷺ) کو یہ فرماتے ہوئے سنا کہ آپ (ﷺ) نے فرمایا کہ:

”کالے دانے (کلونجی) میں ہر بیماری سے شفاء ہے سوائے موت کے۔“

(بخاری، مسلم، ابن ماجہ شریف)

### ❀ ہر مرض کے لئے شفا

حضرت سیدنا خالد بن سعد رضی اللہ تعالیٰ عنہ بیان فرماتے ہیں کہ میں غالب بن الجبر کے ہمراہ سفر میں تھا وہ راستہ میں بیمار ہو گئے ہماری ملاقات کو ابن ابی عقیق (حضرت سیدنا عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا کے بھتیجے) تشریف لائے مریض کی حالت دیکھ کر فرمایا کہ پانچ یا سات دانے کلونجی کے لے کر ان کو پیس لو پھر انہیں زیتون کے تیل میں چند قطرے ناک کے دونوں اطراف میں ڈالو کیونکہ مجھے حضرت سیدتنا عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا نے بتایا ہے کہ حضور (ﷺ) فرماتے تھے کہ ان کالے دانوں (کلونجی) میں ہر بیماری سے شفاء ہے مگر سام سے۔ میں نے پوچھا کہ سام کیا ہے؟ انہوں نے کہا ”موت“۔

(بخاری و ابن ماجہ شریف)

اس حدیث پاک کی شرح میں علامہ ابن حجر عسقلانی رحمۃ اللہ تعالیٰ علیہ تحریر کرتے ہیں کہ اطباء نے زکام کے علاج میں جس میں بکثرت چھینکیں آتی ہیں وہ کہتے ہیں کہ کلونجی کو تیل میں پیس لیں پھر اسکے قطرے ناک کے اندر ڈالیں دائیں نٹھنے میں دو قطرے اور بائیں نٹھنے میں ایک قطرہ بعض امراض میں منفرد استعمال ہوتی ہے اور بعض امراض میں کلونجی دیگر اشیاء کے مرکب کے ساتھ استعمال ہوتی ہے بعض اوقات پیس کر اور بعض مرتبہ



سالم اور بعض اوقات اسے شربت کے ساتھ کھایا جاتا ہے اور بعض دفعہ سعوٹ اور لیپ کیا جاتا ہے علامہ ابن حجر عسقلانی علیہ الرحمۃ فرماتے ہیں کہ حدیث نبوی میں جو کہا گیا ہے کہ کلونجی موت کے علاوہ ہر مرض کیلئے شفا ہے اس کا مطلب یہ ہے کہ کلونجی اور نمک کو ملا کر استعمال کیا جاتا تھا۔ (فتح الباری)

### ❀ بہترین علاج

حضرت سیدنا ابن عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہما فرماتے ہیں کہ حضور (ﷺ) نے فرمایا کہ: ”جن چیزوں کے ساتھ علاج کیا جاتا ہے ان میں بہترین لگوانا قسط اور کلونجی ہے۔“

(ابو نعیم)

### ❀ موت کے سوا ہر بیماری کا علاج

حضرت سیدنا بریدہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ہے فرماتے ہیں کہ: ”کلونجی علاج ہے ہر بیماری کا سوائے موت کے۔“ (آخر بہ ابن سنی، مسند احمد)

### ❀ کلونجی غذا بھی شفا بھی

چونکہ حضور (ﷺ) نے کلونجی کے بارے میں یہ فرمایا کہ اس میں ہر مرض کے لئے شفا موجود ہے سوائے موت کے گویا اس حقیقت سے آگاہ فرمادیا ہے کہ ہر بیماری میں چاہے وہ کسی بھی طرح کی ہو اس میں کلونجی کے بیجوں کو اس کی طبی تاثیرات کے مطابق استعمال کیا جائے تو مرض سے افاقہ ہوتا ہے اس سے یہ بھی معلوم ہوا کہ کلونجی کو مختلف اقسام کے نسخہ جات میں شامل کر کے اطباء کرام کے مشورے سے استعمال میں لایا جائے تو جسم کی اندرونی اور بیرونی بیماریوں سے یقیناً شفا حاصل ہوتی ہے کلونجی کی خاصیت و افادیت کو حدیث پاک کی روشنی میں مد نظر رکھتے ہوئے یہ بات کہی جاسکتی ہے کہ کوئی بیماری ایسی نہیں کہ جس کا شافی علاج کلونجی سے ممکن نہیں ہو بلاشبہ ہر مرض میں کلونجی کے استعمال سے شفا حاصل ہوتی ہے حضور (ﷺ) کے فرمان پر عمل کرتے ہوئے اطباء کرام نے ہر بیماری کا کلونجی سے شافی علاج کیا ہے۔

## ❀ دماغی امراض سے بچاؤ

حضرت سیدنا قتادہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ اگر کلونجی کے اکیس دانے کپڑے کی پوٹلی میں باندھ کر پانی میں جوش دے کر داہنے نتھنے میں دو قطرے اور بائیں میں ایک قطرہ ٹپکائے یہ عمل تین روز تک کرنے سے انسان دماغی امراض سے محفوظ رہتا ہے۔

## ❀ بندناک کھل جائے

اطباء جدید کے مشاہدات کے مطابق جن افراد کو سردی کی وجہ سے سوکراٹھتے ہی چھینکیں آنی شروع ہو جاتی ہیں تو وہ ان کے لئے بڑی پریشانی کا باعث ہوتا ہے ان کی ناک بند ہو جاتی ہے اور اکثر زکام کی سی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے ایسے میں باریک کپڑے کی پوٹلی میں کلونجی کو توڑے پر گرم کر کے باندھیں اور ناک کے آگے نیم گرم حالت میں اس پوٹلی سے ہلکی ہلکی ٹکڑ کریں تو تھوڑی دیر کے بعد ناک کھل جاتی ہے اور زکام کی کیفیت بھی ختم ہو جاتی ہے۔

## ❀ نسیان کا علاج

کلونجی کا استعمال مرض نسیان کو دور کرتا ہے یادداشت کو تیز کرتا ہے اس سے حافظہ بھی تیز ہو جاتا ہے یادداشت بہتر ہو جاتی ہے اگر اس کے چند دانے نہار منہ کھائے جائیں تو بھول جانے کی کیفیت رفتہ رفتہ دور ہو جاتی ہے حافظہ درست ہو جاتا ہے دماغی حالت بہتر ہو جاتی ہے حفاظت کرام کے لئے اس کا استعمال بہت ہی فائدہ مند ہے کیونکہ یہ حافظے کو چلا بخشتی ہے۔

## ❀ بوا سیر کے لئے مفید

بوا سیر کے مرض میں بھی اس کا استعمال مفید ہے سرکہ میں کلونجی پیس کر ملائیں اور متاثرہ حصہ پر لگائیں اس سے سسے جھڑ جاتے ہیں اگر کلونجی باریک پیس کر پانی میں جوش دے کر ٹھنڈا کر کے اس کو پیئیں تو بوا سیر کا مرض دور ہو جاتا ہے اس کا استعمال نظام ہضم کو بھی درست رکھتا ہے بد ہضمی کی حالت میں فائدہ مند ہے۔

## ❀ پیٹ کے امراض میں

اطباء قدیم میں سے حکیم جالینوس کا کہنا ہے کہ کلونجی پیٹ کے امراض میں بہت فائدہ مند ہے یہ ریح، بادی، گیس اور نفخ کو ختم کرتی ہے اور اس کے کھانے سے پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں۔

## ❀ پتھری کا اخراج

گردے اور مثانے میں پتھری کی صورت میں کلونجی، سفید زیرہ، لہسن، خرمل (اسپند، ایک جنگلی پودا، African rue) باہم وزن لے کر باریک پیس لیں اس میں شہد شامل کر کے معجون بنالیں ایک چھوٹا چمچ صبح نہار منہ مریض کو کھلائیں ان شاء اللہ تعالیٰ شفاء حاصل ہوگی۔

## ❀ بھوک بڑھانے کے لئے

کلونجی باریک پیس کر رکھ لیں ایک کپ ٹھنڈے پانی میں چند قطرے سرکہ ڈالیں اور ایک چمچ کلونجی کے سفوف کو کھا کر اوپر سے کپ والا پانی پی لیں کھانا کھانے سے دس منٹ پہلے استعمال کریں ان شاء اللہ تعالیٰ بھوک میں خوب اضافہ ہوگا۔

## ❀ موٹاپا دور کرنا

1/4 کپ لیموں کے رس میں پانچ قطرے روغن کلونجی ملا کر دن میں تین مرتبہ روزانہ بلا ناغہ پی لیں کھانا بہت کم کھائیں اور قبض نہ ہونے دیں ان شاء اللہ تعالیٰ ایک مہینہ کے استعمال سے ہی فائدہ ہوگا۔

## ❀ دودھ میں اضافہ

کلونجی کو شہد کے میٹھے شربت کے ساتھ چند یوم تک کھائیں ان شاء اللہ عزوجل دودھ کثرت سے اترنا شروع ہو جائے گا اور مطلوبہ مقصد پورا ہوگا۔

## ❀ دانٹوں اور مسوڑھوں کے درد میں فوری آرام

اطباء کا آزمودہ اور مجرب نسخہ اس مقصد کے لئے یہ ہے کہ کلونجی 25 گرام اور تخم پیاز

50 گرام دونوں کو ثابت لے لیں اور جس وقت دانتوں یا مسوڑھوں میں درد ہو رہا ہو اس وقت دہکتے ہوئے کوئلے لے کر ان پر دونوں مذکورہ چیزیں ایک چمچ میں ڈال کر رکھ دیں اوپر حقے کی چلم الٹا کر رکھ دیں اور اپنا سانس اندر کی طرف کھینچ کر روکیں اور فوراً چلم کے پینڈے کے اوپر اپنا منہ کھلا کر کے رکھیں تاکہ دھواں منہ کے اندر داخل ہو جب برداشت ختم ہو جائے تو منہ میں اکھٹا ہونے والا لعاب پانی کی بھری ہوئی بالٹی میں ڈال دیں پانی کے اوپر چھوٹے چھوٹے کیڑے تیرتے ہوئے نظر آئیں گے اللہ تعالیٰ کے فضل و کرم سے دانتوں کا درد فوراً دور ہو جائے گا۔

### ❀ کلونجی سے جملہ امراض میں شفاء

شوگر کے مریضوں کے لئے کلونجی کا استعمال فائدہ مند ثابت ہوا ہے اگر ایک حصہ کلونجی اور چوتھائی کاسنی کے بیج ملا کر باریک پیس لیں اور صبح ایک چائے کا چمچ شوگر کے مریض کو بطور دوا استعمال کرایا جائے تو اس سے شوگر کے مرض میں مبتلا افراد کو حیرت انگیز طور پر فائدہ ہوتا ہے اور ان کا مرض جاتا رہے گا کلونجی کا استعمال یرقان (Jaundice) کے مرض میں فائدہ مند ہے اس کے بیج پیس کر دودھ میں ملا کر پینے سے یرقان کا مرض جاتا رہتا ہے کلونجی کے بیجوں کو سرکہ میں خوب جوش دے کر ٹھنڈا کریں اور پھر اس کے غرغرے کریں اس سے مسوڑھوں کی سوزش دور ہو جاتی ہے مسوڑھوں سے پیپ آنا بند ہو جاتی ہے اور درد جاتا رہتا ہے حاملہ عورتوں کے لئے کلونجی کا استعمال فائدہ مند نہیں ہے۔

اعصابی تناؤ بے چینی اور بے سکونی کی کیفیت میں کلونجی کا استعمال فائدہ دیتا ہے اور طبیعت میں بنشاست پیدا کرتا ہے جس سے ہیجانی کیفیت ختم ہو جاتی ہے جن افراد کے جسم پر تل ہوں تو کلونجی کے بیجوں کا لیپ کرنے سے جلد صاف ہو جاتی ہے کلونجی کا استعمال معدے کو تقویت پہنچاتا ہے آنتوں میں موجود فاسد فضلات کو خارج کرتا ہے دائمی قبض کے مرض میں فائدہ مند ہے سانس میں گھٹن کی حالت میں کلونجی فائدہ مند ہے چھاتی پر بلغم جم جانے سے سانس لینے میں دشواری محسوس ہوتی ہے کلونجی کے استعمال سے یہ حالت ٹھیک ہو

جاتی ہے جن افراد کو کثرت سے ڈکار آتے ہوں ان کے لئے کلونجی فائدہ مند ہے بھوک لگاتی ہے بھوک کی کمی کی شکایت کو رفع کرتی ہے۔

جن افراد کی آنکھوں میں درد ہوتا ہو ان کے لئے کلونجی کو روغن اریسا میں ملا کر سونگھنا آنکھوں کو آرام پہنچاتا ہے اور درد جاتا رہتا ہے جن افراد کو کھانا ہضم نہ ہوتا ہو جس کی وجہ سے جسمانی نقاہت پیدا ہو جاتی ہے اور چہرے کی رونق جاتی رہتی ہے چہرے پر پیلاہٹ قائم ہو جاتی ہے ایسے مریض ایک کپ دودھ میں ایک چمچ روغن زیتون اور نصف چمچ کلونجی کے بیج پیس کر ملائیں اور ہر روز صبح پی لیں تو ان کو مرض سے افاقہ ہوگا۔ گنبج پن کے مرض میں بھی کلونجی کا استعمال مفید ثابت ہوا ہے اس کے بیج پیس کر مہندی میں ملائیں اور سرکہ میں خوب اچھی طرح گھول کر سر پر لگانے سے گرتے بال رک جاتے ہیں اور گنبج پر بالوں کی دوبارہ نشوونما ہونا شروع ہو جاتی ہے بال مضبوط ہو جاتے ہیں جلد کے دیگر امراض میں بھی کلونجی کی حیثیت شفا بخش ہے حب الرشاد اور کلونجی کے بیج یکساں وزن میں لے کر توڑے پر بریاں کریں پھر پیس کر سرکہ میں شامل کر کے لیپ بنائیں اور برص کے داغ پر لگانے سے رفتہ رفتہ مرض ختم ہو جاتا ہے پھوڑے پھنسیوں کی حالت میں بھی اس کا استعمال فائدہ مند ہوتا ہے کلونجی کے بیج پیس کر سرکہ میں ملا کر مرہم سا بنائیں اور چنبیل اور انگیزیم سے متاثرہ جسمانی حصوں پر لگائیں تو بہت فائدہ ہوتا ہے کلونجی کے بیجوں کا جوشاندہ پینے سے جسم میں موجود ہر قسم کا زہر خارج ہو جاتا ہے زہریلے کیڑوں اور سانپ کے کاٹے میں اس کا جوشاندہ زہر کو زائل کرتا ہے۔

کلونجی معدے کو ٹھیک کرتی ہے اس کے استعمال سے معدے میں ہونے والا درد ختم ہو جاتا ہے معدہ مضبوط ہو کر اپنا فعل درست انداز سے انجام دیتا ہے جگر کے امراض میں کلونجی کا استعمال فائدہ کرتا ہے اس سے جگر کی خرابی دور ہو جاتی ہے پیٹ کے درد میں کلونجی افاقہ کرتی ہے فالج کی حالت میں کلونجی کے بیج مفید ثابت ہوئے ہیں اعصابی کمزوری کے مریضوں کے لئے کلونجی کا استعمال فائدہ مند ہے درد ٹونلج (بڑی انتڑی کا درد) اس سے دور

ہو جاتا ہے ریشہ کے مرض میں بھی فائدہ کرتی ہے کلونجی کے بیج پیشاب آور ہوتے ہیں درد سے حیض آنے کی کیفیت کو ٹھیک کرتی ہے اس کے استعمال سے عورتوں کی پیچیدہ بیماریاں درست ہو جاتی ہیں حیض کے خون کی کمی کو دور کر کے حیض کا خون بڑھانے میں مفید ہے کلونجی جسم کے سدے کھاتی ہے خون کی شریانوں میں موجود رکاوٹوں کو دور کرتی ہے بتیخیر معدہ کی کیفیت کو دور کرتی ہے۔ کلونجی کے بیج پیس کر سرکہ میں ملا کر کھانے سے پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں روٹی کے ساتھ کھانے سے پیٹ میں گیس پیدا نہیں ہوتی اسی طرح کلونجی کے پے ہوئے بیج ایک چمچ ایک گلاس نیم گرم پانی میں دو چمچ شہد کے ساتھ ملا کر پینے سے مٹانے اور گردوں کے مرض میں فائدہ ہوتا ہے مٹانے اور گردے کا درد دور ہو جاتا ہے مٹانے اور گردوں سے پتھری خارج ہو جاتی ہے بلغمی امراض میں بھی کلونجی کا استعمال فائدہ دیتا ہے تنگی سانس کی حالت میں بھی کلونجی سے افادہ ہوتا ہے اس کے استعمال سے تلی کا ورم دور ہو جاتا ہے کھانسی اور دے کے مریضوں کے لئے کلونجی فائدہ مند ہے بلغم کو دور کرتی ہے قسط شیریں کے ساتھ کلونجی یکساں وزن میں ملا کر صبح شام کھانے سے دائمی پیچش کے مرض میں فائدہ ہوتا ہے آنتوں کی سوزش دور ہو جاتی ہے۔

جوڑوں کے دائمی درد میں مبتلا مریضوں کے لئے کلونجی مفید ثابت ہوئی ہے اس کے استعمال سے جوڑوں کی سوجن اور درد دور ہو جاتا ہے ایک کپ دودھ میں ایک چمچ روغن زیتون اور ایک چھوٹا چمچ پس ہوئی کلونجی ملا کر صبح کے وقت پینے سے ہاضمہ درست رہتا ہے اور چہرے کی چمک میں اضافہ ہو جاتا ہے چہرے پر جو جھائیاں ہوتی ہیں وہ دور ہو جاتی ہیں چہرے پر رونق آ جاتی ہے اور چہرہ سرخ ہو جاتا ہے جن بچوں کو رات میں سوتے ہوئے بستر پر پیشاب کرنے کی عادت ہوتی ہے ان کے لئے کلونجی بڑی فائدہ مند ہے ایک گنا کلونجی کے بیج بار یک پیس کر دو گنا شہد میں ملا کر مکس کریں اور رات کو سوتے وقت بچوں کو نصف چمچ کھلا دیں اس سے ان کے بستر پر پیشاب کرنے کی عادت ختم ہو جائے گی اسکے استعمال سے بند حیض جاری ہو جاتا ہے قوتِ سواہ کے لئے بھی کلونجی کا استعمال نہایت مفید ہے عورت کا



دودھ بڑھانے کے لئے مؤثر دوا ہے اگر کسی وجہ سے عورت کا دودھ خشک ہو گیا ہو تو کلوئنجی استعمال کرنے سے دودھ اتر آتا ہے اس کا استعمال زیادہ کرنے سے حاملہ عورت کا حمل ساقط بھی ہو سکتا ہے اس لئے احتیاط ضروری ہے۔

### ❁ کلوئنجی کے 19 مدنی پھول

❁..... فرمان مصطفیٰ (ﷺ) کا لادانہ کلوئنجی میں موت کے سواء ہر بیماری کی شفاء

ہے۔ (مشکوٰۃ المصابیح ج ۲ ص ۱۳۳ حدیث ۴۵۲۰)

مفسر شہیر حکیم الامت حضرت سیدنا مفتی احمد یار خان نعیمی علیہ رحمۃ الکنان فرماتے ہیں کہ ہر مرض سے مراد ہر بلغمی اور رطوبت کے امراض ہیں کیونکہ کلوئنجی گرم اور خشک ہوتی ہے لہذا مرطوب اور سردی کی بیماریوں میں مفید ہوگی۔ (مرآۃ شرح مشکوٰۃ ج ۶ ص ۲۱۶)

❁..... روزانہ نہار منہ چٹکی بھر کلوئنجی تقریباً 12 قطرے اصلی شہد میں ملا کر بسم اللہ الرحمن الرحیم پڑھ کر شہادت کی انگلی سے چاٹے ان شاء اللہ عزوجل بہت سی بیماریاں ختم ہو جائیں گی۔

❁..... کلوئنجی کو جلا کر کھانا بوا سیر کو دور کرتا ہے۔

❁..... کلوئنجی کھانے سے پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں

❁..... کلوئنجی کو تیل میں جوش دے کر سر میں وہ تیل لگانے سے درد سر نزلہ اور زکام

میں فائدہ ہوتا ہے۔

❁..... اگر خشکی کی وجہ سے سر پر پڑیاں سی بن گئی ہوں تو کلوئنجی کھانے سے ختم

ہو جاتی ہیں۔

❁..... کلوئنجی کو پانی میں جوش دے کر غرغرے کرنے سے دانتوں کا درد دور ہو

جاتا ہے۔

❁..... پیشاب نہ آنے کی صورت میں کلوئنجی کے کھانے سے پیشاب کھل کر آتا ہے۔

❁..... کلوئنجی میں سرکہ ملا کر کھانے سے بلغمی ورم دور ہو جاتا ہے۔

..... زیتون کے تیل میں کلونجی ڈال کر سو بگھنے سے آنکھوں کا درد جاتا رہتا ہے۔

..... کلونجی بلغھی بخار کے لئے مفید ہے۔

..... کلونجی حیض کی رکاوٹ کو دور کرتی ہے۔

..... کلونجی سرکہ میں ملا کر برص، کوڑھ پر لگانے سے فائدہ ہوتا ہے۔

..... فوطہ کی سوجن میں کلونجی پیس کر سرکہ میں ملا کر لگائیں تو فائدہ ہوتا ہے۔

..... کلونجی پیس کر مہندی میں ملا کر سر میں لگانے سے سر کے بال جھڑنا بند ہوتے

ہیں۔

..... کلونجی کا استعمال سینے کے درد اور کھانسی میں مفید ہے۔

..... گھر میں کلونجی کی دھونی دینے سے کھٹل اور چمھر کا خاتمہ ہوتا ہے۔

..... دماغ کی بیماری ہو تو کلونجی کے اکیس دانے کپڑے کی پوٹلی میں باندھ کر

پانی میں ابالے پہلے دن سیدھے نتھنے میں دو قطرے اور اگلے نتھنے میں ایک قطرہ دوسرے

دن اگلے نتھنے میں دو قطرے اور سیدھے نتھنے میں ایک قطرہ ڈالئے ان شاء اللہ عزوجل تین

دن میں شفاء حاصل ہو جائے گی۔

..... کلونجی شہد کے ساتھ کھانے سے گردے، مثانے کی پتھری نکل جاتی ہے۔

..... ککڑی

یا

..... کھیرا

گکڑی کو عربی زبان میں (قنطار) اور انگریزی زبان میں (Cucumber) گکڑی یا

کھیرا کو موسم گرما کی سبزیوں میں شمار کیا جاتا ہے مگر اکثر پھلوں اور سبزیوں کی طرح یہ سارا

سال بازار میں دستیاب ہوتا ہے ہمارے ہاں ان کو ویسے بھی کھایا جاتا ہے اور سلاد کے طور پر

بھی دسترخوان کی زینت بنایا جاتا ہے تقریباً دنیا کے تمام ممالک میں ان کی کاشت کی جاتی ہے کھیرے کو کھانے کا طریقہ یہ ہے کہ پہلے اس کو اوپر سے تھوڑا کاٹ لیتے ہیں اور اس ٹکڑے کو کٹی ہوئی جگہ پر رگڑنے سے جھاگ سی پیدا کر کے اس کی کڑواہٹ دور کر لی جاتی ہے پھر تھوڑا سا مزید جھاگ والا ٹکڑا کاٹ کر پھینک دیا جاتا ہے اس کے بعد ان کے چھلکے اتار کر کاٹ دیا جاتا ہے اور نمک مرچ لگا کر کھاتے ہیں اس طرح کھیرا کھانے سے کھیرا کڑوا نہیں لگتا اور اس کا ذائقہ اچھا ہو جاتا ہے۔ کھیرا اچھلکے سمیت کھانا زیادہ مفید ہے۔

### ❀ قرآن وحدیث کی روشنی میں

گکڑی کا ذکر قرآن پاک میں اور احادیث مبارکہ میں بھی ہوا ہے قرآن پاک کی سورۃ البقرہ میں بنی اسرائیل کے واقعہ کا تذکرہ کرتے ہوئے گکڑی کا بیان ہوا ہے جس میں فرمایا گیا ہے کہ حضرت سیدنا موسیٰ علیہ السلام کی قوم کو آسمان سے ان کی غذائی ضروریات پوری کرنے کے لئے ”من وسلویٰ“ کھانے کے لئے اترتا تھا مگر حضرت موسیٰ علیہ السلام کی قوم بہانہ باز تھی اس مقصد کیلئے لگی رہتی تھی کہ کسی طرح اللہ کے پیغمبر کو تنگ کیا جائے انہوں نے آسمانی غذا پر ناشکری کا اظہار کیا اور اس کے مقابلے میں دیگر غذائیں مثلاً لہسن، مسور، اور پیاز طلب کیا اس کے ساتھ انہوں نے گکڑی بھی طلب کی یہ چیزیں چونکہ مصر میں عام ہوا کرتی تھیں اس لئے اس قوم نے وہ چیزیں طلب کیں جو وہاں موجود نہ تھیں چنانچہ اسی واقعہ کا ذکر کرتے ہوئے ارشاد باری تعالیٰ ہوتا ہے کہ

وَ اِذْ قُلْتُمْ یٰمُوسٰی لَنْ نُّصِیْرَ عَلٰی طَعَامٍ وَّاحِدٍ فَاَدْعُ لَنَا رَبَّكَ یُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُثْبِتُ الْاَرْضُ مِنْ بَقْلِهَا وَ تَنْۢثَرُ بِهَا وَ لُؤْمُهَا وَ عَدَسُهَا وَ بَصِلَہَا ۚ قَالَ اَتَسْتَبْدِلُوْنَ الَّذِیْ هُوَ اَدْنٰی بِالَّذِیْ هُوَ خَیْرٌ ۚ اٰھِیْطُوْا بِمُضِرِّ اَنْۢ لَّکُمْ مَّا سَاَلْتُمْ

ترجمہ کنز الایمان: اور جب تم نے کہا اے موسیٰ ہم سے تو ایک کھانے پر ہرگز صبر نہ ہوگا تو آپ اپنے رب سے دعاء کیجئے کہ زمین کی اگائی ہوئی چیزیں ہمارے لئے نکالے کچھ ساگ اور گکڑی اور گیہوں اور مسور اور پیاز فرمایا کیا ادنیٰ چیز کو بہتر کے بدلے مانگتے ہو اچھا

مصر یا کسی شہر میں اتر دو ہاں تمہیں ملے گا جو تم نے مانگا۔“ (سورۃ بقرہ، آیت ۶۱)  
 حضور (ﷺ) نے کلڑی کو پسند فرمایا بخاری شریف اور مسلم شریف کی اکثر احادیث  
 میں ان کا تذکرہ ملتا ہے آپ (ﷺ) کی پسندیدہ غذاؤں میں ان کا شمار بھی ہوتا ہے۔  
 ام المؤمنین حضرت سیدتنا عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے مروی ہے آپ فرماتی  
 ہیں کہ:

”میری امی جان یہ چاہتی تھیں کہ میں جب رسول اللہ (ﷺ) کی خدمت اقدس  
 میں (رخصتی کے بعد) جاؤں تو ذرا موٹی ہو کر جاؤں اس مقصد کے لئے کئی دوائیں دی گئیں  
 لیکن کچھ نتیجہ نہ نکلا پھر میں نے کلڑی اور کھجور کھائیں اور خوب موٹی ہو گئی۔“ (بخاری شریف)  
 اس سے یہ معلوم ہوا کہ کلڑی کو کھجوروں کے ساتھ ملا کر کھانے سے دلے پن کی حالت  
 ختم ہو جاتی ہے جسم کی کمزوری اور لاغر پن جاتا رہتا ہے جسم فربہ اور توانا ہو جاتا ہے کلڑی کے  
 ساتھ کھجوروں کے کھانے کی ایک روایت ترمذی شریف میں بھی بیان ہوئی ہے جس کے  
 راوی حضرت سیدنا عبد اللہ بن جعفر رضی اللہ تعالیٰ عنہ ہیں وہ ارشاد فرماتے ہیں کہ:  
 ”میں نے رسول اللہ (ﷺ) کو دیکھا کہ آپ (ﷺ) کلڑی کے ساتھ  
 کھجوریں تناول فرما رہے تھے۔“

### ❁ کلڑی یا کھیرے سے مختلف بیماریوں کا علاج

کھیرے یا کلڑی کے ساتھ کھجوریں کھانے سے یقیناً جسم کو اچھی غذا ملتی ہے ان کی  
 تاثیر چونکہ سرد ہوتی ہے اور کھجوروں کی گرم اس لئے ان دونوں کو ملا کر ایک دوسرے کی تاثیر  
 پر غلبہ پایا جاتا ہے اور تاثیر معتدل ہو جاتی ہے جو کہ جسم انسانی کے لئے انتہائی فائدہ مند ہوتی  
 ہے یہ اس لئے بھی ضروری ہوتا ہے کہ بعض اطباء کرام کے نزدیک اکثر غذاؤں کی سرد تاثیر  
 جسم کے لئے نقصان کا باعث ہوتی ہے اور اگر اس سرد غذا کے ساتھ کوئی گرم تاثیر والی غذا  
 دے دی جائے تو تاثیر معتدل ہو جاتی ہے اور جسم کو کوئی نقصان نہیں ہونے دیتی بلکہ فائدہ  
 پہنچاتی ہے یہ اصول آج سے چودہ سو سال قبل حضور (ﷺ) نے ہمیں سمجھا دیا ہے جس کا

اعتراف آج کے طبی ماہرین بھی کرتے ہیں ان کے بے شمار طبی فوائد ہیں اس کا استعمال انسانی جسم کے لئے ایک بہترین غذا اور ایک بہترین دوا کی حیثیت رکھتا ہے۔

ککڑی یا کھیرازود ہضم ہوتا ہے اسے دیگر غذاؤں کے ساتھ کھانے سے غذاؤں کو جلد ہضم کرنے میں مدد ملتی ہے معدہ اور آنتوں کی سوزش کو ختم کرتا ہے پیشاب آور ہے اعصابی کمزوری کو دور کرتا ہے جسم انسانی میں بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت میں اضافہ کرتا ہے جسم میں گرمی کی شدت کو بجھاتا ہے جسم کو ٹھنڈک پہنچاتا ہے طبیعت میں ہر قسم کی بے چینی گھبراہٹ اور ہیجانی کیفیت کو ختم کرتا ہے گرمی کے بخار میں مبتلا مریض کو ان کے ٹکڑے کاٹ کر ماتھے اور چہرے پر ملنے سے بخار کی تپش کم ہو جاتی ہے اور بخار کی حالت میں افاقہ ہوتا ہے ان کی غذائیت میں اضافہ کرنے کے لئے ان کو چھیل کر اس پر سیاہ مرچیں پسلی ہوئی نمک اور لیموں کا رس ڈال کر کھایا جائے تو فائدہ ہوتا ہے۔

اگر کسی کو کتا کاٹ لے تو کھیرے کے چھلکے سکھا کر خشک کریں پھر ان کو باریک پسلیں اس سفوف کو خالص شہد میں ملا کر مریض کو کھلائیں تو مرض میں افاقہ ہوگا معدہ اور آنتوں میں ہر قسم کی رکاوٹ کو دور کر کے ٹھنڈک پہنچاتا ہے فاضل حدت کو اعتدال پر لاتا ہے جسم کو سکون اور دل کو فرحت پہنچاتا ہے معمولی قسم کی قبض کو بھی دور کر دیتا ہے پیٹ کی سختی کو کھیرا دور کرتا ہے پیٹ کے کھچاؤ میں مفید ثابت ہوا ہے پیٹ کو نرم کرتا ہے پیٹ میں موجود فاسد مادوں کو خارج کرنے میں مدد دیتا ہے اگر کھیرا خالی پیٹ کھانا مقصود ہو تو اس کے ساتھ کھجور یا منقہ وغیرہ کھا لینا جسم کو زیادہ فائدہ دیتا ہے کھیرا آنتوں کی سوزش میں فائدہ مند ہے آنتوں کی سوزش اور دیگر آنتوں کے امراض میں کھیرے کے بیج نکال کر چھلکے اتار لیں پھر ان کو سکھا کر خشک کر لیں پھر ان کو باریک پسلیں کر شہد میں ملائیں اس سے افاقہ ہوگا اور جسم کو توانائی پہنچے گی جسم میں غذائی کمی کو دور کرتا ہے کھیرے کے بیج پیشاب کے امراض میں فائدہ دیتے ہیں جن افراد کو پیشاب رک رک کر اور قطرہ قطرہ آتا ہے ان کو پیشاب کرتے ہوئے نالی میں جلن اور مٹانے میں درد محسوس ہوتا ہو تو ان کے لئے کھیرے کے بیج کھانا فائدہ مند ہے کالی کھانسی اور دائمی

کھانسی کے مریضوں کو کھانسنے کی وجہ سے پھیپھڑوں میں زخم یا سوزش ہو جاتی ہے یا اندرونی طور پر ہر قسم کی سوجن واقع ہو جاتی ہے ایسی صورت حال میں کھیرے کے بیج فائدہ پہنچاتے ہیں ہر قسم کی سوجن اور پھیپھڑوں کے زخم کو ٹھیک کر دیتے ہیں تلی اور جگر کے ورم ہونے کی کیفیت میں بھی کھیرے کے بیج کھانا فائدہ مند ہوتا ہے کھیرا کھانے سے معدے اور جگر کی گرمی دور ہو جاتی ہے جن افراد کو بار بار پیاس لگتی ہو اور حلق خشک ہو جاتا ہو اور زبان میں بھی خشکی آ جاتی ہو ان کے لئے کھیرے کا استعمال فائدہ دیتا ہے یہ پیاس کو بجھاتا ہے جسم کو تسکین پہنچاتا ہے جگر سے سدے نکال دیتا ہے آنتوں میں ہر قسم کی رکاوٹ کو دور کرتا ہے۔

سر درد کی حالت میں ککڑی کھیرا فائدہ دیتا ہے تازہ کھیرا یا ککڑی کھانے سے آنتوں اور معدہ کے صفراوی مادے نکل جاتے ہیں تیزابیت کو دور کرتا ہے مٹانے کی جلن اور سوزش کو دور کرتا ہے ان کا زیادہ استعمال جسمانی کمزوری کو دور کرتا ہے شدید گرمی کے دنوں میں دستوں کی شکایت کو رفع کرتا ہے پیچش کی وجہ سے ہونے والی جسمانی کمزوری کی صورت میں مفید ہے یرقان (Jaundice) کے مرض میں کھیرا کھانے سے فائدہ ہوتا ہے کھیرا حیض کی کمی کو دور کرتا ہے درد سے آنے والے حیض کے خون میں آرام پہنچاتا ہے مٹانہ کی پتھری نکالنے کے لئے کھیرے کا جوس نکال کر زیتون کے تیل میں ملا کر خوب اچھی طرح گرم کریں پھر ٹھنڈا کر کے مریض کو پلایا جائے تو مرض میں فائدہ دیتا ہے اسی تیل کو پٹھوں کے امراض میں پٹھوں پر مالش کرنے سے پٹھوں کا کچھاؤ ختم ہو جاتا ہے پٹھوں کو آرام ملتا ہے اور دوران خون میں اضافہ ہوتا ہے۔



ہمارے ہاں کدو شریف کا شمار مشہور سبزیوں میں ہوتا ہے۔ اس کو عربی زبان میں (بَقْلَطِين) اور انگریزی زبان میں (Pumpkin) کدو شریف کی بے شمار اقسام کاشت کی جاتی ہیں ان میں سرخ کدو، حلوہ کدو، سفید کدو یا پیلا کدو، گول اور لمبا کدو زیادہ



مشہور ہے کدو کی کاشت دنیا کے تقریباً کئی ممالک میں کی جاتی ہے کدو سے کئی پکوان تیار کئے جاتے ہیں جن میں اس کو سبزی کے طور پر سالن کی طرح پکانا کدو سے حلوہ اور کھیر تیار کرنا اور کدو کا مربہ اور رائتا بھی شامل ہے۔

کدو شریف کا استعمال زمانہ قدیم سے ہی کھانے کے طور پر ہوتا آ رہا ہے ہمارے پیارے نبی (ﷺ) نے بھی کدو کو بہت زیادہ پسند فرمایا ہے آپ (ﷺ) کدو کا سالن بہت شوق سے تناول فرماتے تھے۔

### ❀ قرآن حکیم کی روشنی میں

اللہ تعالیٰ نے قرآن پاک میں حضرت یونس علیہ السلام کے واقعہ میں کدو شریف کا تذکرہ کیا ہے چنانچہ ارشاد باری تعالیٰ ہے کہ:

فَنَبِّئْهُ بِالْعُرَاءِ وَهُوَ سَقِيمٌ ۝ وَأَنْبِئْنَا عَلَيْهِ شَجَرَةً مِّنْ يَقْطِرُ ۝ وَأَرْسَلْنَاهُ إِلَىٰ مِائَةِ آلَافٍ أَوْ يُزِيدُونَ ۝

ترجمہ کنزالایمان: ”پھر ہم نے اسے میدان پر ڈال دیا اور وہ بیمار تھا اور ہم نے اس پر کدو کا پیڑ اگایا اور ہم نے اسے لاکھ آدمیوں کی طرف بھیجا بلکہ زیادہ۔“

(سورۃ الصافات، آیت ۱۳۵ تا ۱۳۷)

### حضرت یونس علیہ السلام کا معجزہ

تفسیر خزائن العرفان میں ہے: کدو کی بیل ہوتی ہے جو زمین پر پھیلتی ہے۔ مگر یہ آپ کا معجزہ تھا کہ یہ کدو کا درخت قد والے درختوں کی طرح شاخ رکھتا تھا اور اس کے بڑے بڑے پتوں کے سایہ میں آپ آرام کرتے تھے۔

### ❀ احادیث مبارکہ کی روشنی میں

احادیث مبارکہ میں بھی کدو کا تذکرہ اس لحاظ سے آیا ہے کہ نبی کریم (ﷺ) نے اس کو پسند فرمایا ہے چنانچہ حضرت سیدنا انس بن مالک رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ہے آپ رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ:

”رسول کریم (ﷺ) کی خدمت اقدس میں میری والدہ حضرت ام سلیم رضی اللہ تعالیٰ عنہا نے مجھے کھجوروں کا ایک ٹوکرا دے کر روانہ کیا آپ (ﷺ) حجرہ اطہر میں تشریف فرمانہ تھے اپنے ایک غلام کے گھر دعوت پر تشریف لے گئے تھے چنانچہ میں وہاں گیا تو آپ (ﷺ) کھانا تناول فرما رہے تھے کھانے میں کدو کا ٹرید خدمت میں پیش کیا گیا تھا آپ نے مجھے بھی کھانے میں شامل فرمایا میں جاننا تھا کہ آپ (ﷺ) کدو کو پسند فرماتے تھے چنانچہ میں اس کے ٹکڑے اکٹھے کر کے آپ (ﷺ) کے سامنے کرنا گیا کھانے سے فارغ ہونے کے بعد ہم گھر چلے گئے تو میں نے کھجوروں کا ٹوکرا آپ (ﷺ) کی خدمت میں پیش کیا تو آپ (ﷺ) اس میں سے تناول بھی فرما رہے تھے اور لوگوں میں تقسیم بھی کرتے جاتے تھے اور اسی طرح وہی وقت ختم کر دیا۔“ (ابن ماجہ شریف)

### ❀ کدو کا سالن

اس حدیث مبارک کو بھی حضرت سیدنا انس بن مالک رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے بیان فرمایا ہے کہ:

نبی کریم (ﷺ) کی ایک درزی نے دعوت کی میں بھی نبی کریم (ﷺ) کے ہمراہ گیا اس نے جو کی روٹی اور خشک گوشت کے سالن میں کدو پکا کر پیش کیا میں نے دیکھا کہ رسول اللہ (ﷺ) تھالی میں سے کدو کے ٹکڑے تلاش کر کے تناول فرماتے تھے اس دن کے بعد مجھے کدو سے محبت ہو گئی۔ (بخاری شریف)

### ❀ دماغی تقویت کے لئے

کدو طبی طور پر بہت زیادہ فائدہ مند ہے حضور (ﷺ) نے کدو کی طبی افادیت کو بیان فرمایا ہے چنانچہ حضرت سیدنا عطاء بن ابی رباح رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ (ﷺ) نے فرمایا کہ:

”تمہارے لئے کدو موجود ہے وہ عقل میں اضافہ کرتا ہے اور دماغ کو تقویت دیتا ہے۔“

(ابن حبان)

### ❀ کدو کے ٹکڑے

حضرت سیدنا جابر بن طارق رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ میں سیدنا رسول کریم (ﷺ) کی خدمت اقدس میں حاضر ہوا تو کدو کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کئے جا رہے تھے میں نے عرض کیا کس کا کیا بنے گا؟ فرمایا کس سے سالن میں اضافہ کیا جائے گا۔ (ترمذی شریف)

### ❀ دماغ کی قوت میں اضافہ

حضرت سیدنا واثلہ بن الاسقع رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ سیدنا رسول کریم (ﷺ) نے فرمایا کہ:

”اے لوگو! کدو زیادہ کھایا کرو کیونکہ یہ دماغ کی قوت کو بڑھاتا ہے۔“ (ابونعیم)

### ❀ دلوں کی مضبوطی

”غیلانیات“ میں حضرت ہشام بن عروہ اپنے والد عروہ سے اور انہوں نے حضرت سیدتنا عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے روایت کی ہے کہ حضرت سیدتنا عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا نے فرمایا کہ مجھ سے سیدنا رسول کریم (ﷺ) نے فرمایا کہ:

”اے عائشہ (رضی اللہ تعالیٰ عنہا) جب تم کوئی ہانڈی پکانے کیلئے تیار کرو تو اس میں زیادہ مقدار میں کدو ڈال لو اس لئے کہ کدو رنجیدہ دلوں کو مضبوط کرتا ہے۔“ (طب نبوی)

### ❀ کدو کی پسندیدگی

”طب نبوی“ میں ہے کہ ابوطلالت بیان کرتے ہیں کہ میں حضرت سیدنا انس بن مالک رضی اللہ تعالیٰ عنہ کے پاس آیا جب کہ وہ کدو کھا رہے تھے اور کہتے تھے کہ اے درخت! تو بھی کیا چیز ہے میں تجھے رسول اللہ (ﷺ) کے پسند کرنے کی وجہ سے پسند کرتا ہوں۔“ (طب نبوی)

### ❀ کدو زیادہ کھانا

حضرت سیدنا حکیم بن جابر رضی اللہ تعالیٰ عنہ اپنے والد حضرت سیدنا جابر بن عبد اللہ

رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت کرتے ہیں کہ میں سیدنا رسول کریم (ﷺ) کی خدمت اقدس میں حاضر ہوا ان کے پاس ایک کدو تھا میں نے پوچھا کہ یہ کیا چیز ہے؟ انہوں نے فرمایا کہ یہ کدو ہے ہم اسے بہت کھاتے ہیں۔ (ابن ماجہ شریف)

### ❁ کدو شریف سے مختلف بیماریوں کا علاج

کدو کھانا سنت نبوی ہے اس میں بیشمار امراض کا علاج پایا جاتا ہے بے شمار بیماریوں میں کدو کے استعمال سے افاقہ ہوتا ہے اطباء کرام نے کدو کے لاتعداد خواص بیان کئے ہیں انسانی جسم کے لئے طبی طور پر اس کی افادیت بہت زیادہ ہے۔

حضرت سیدتنا عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا نے فرمایا کہ:

”جس کسی نے مسور کی دال کے ساتھ کدو پکا کر کھایا اس کا دل مضبوط ہوا اور قوت باہ میں اضافہ ہوا اور اگر اس کو میٹھے اناں اور ساق کے ساتھ ملا لیا جائے تو یہ صفراء کے مرض میں فائدہ دیتا ہے۔“

### سَمَاق کی وضاحت

اس بیان میں سَمَاق کا ذکر کیا گیا ہے سَمَاق ایک قسم کا سنگ مرمر ہے۔ جس سے اشیاء کو کھل کیا جاتا ہے چنانچہ اس کا مطلب یہ ہے کہ کدو کو اناں کے دانوں کے ساتھ ملا کر سَمَاق سے رگڑ کر کھل کر کے کھایا جائے تو یہ مفید ہوتا ہے۔

سر درد، گھبراہٹ، جنون، جگر، معدے کی گرمی، جلن

### اور پیٹ کا علاج

سر درد ہونے کی صورت میں کدو کے بیجوں کا تیل سر پر مالش کرنے سے آرام آ جاتا ہے سر درد جاتا رہتا ہے اور طبیعت کو سکون ملتا ہے۔ خفقان (گھبراہٹ، ایسا مرض جس میں دل کی دھڑکن بڑھ جاتی ہے) جنون اور مالنحو لیا (پاگل پن) کے مرض میں مبتلا مریضوں کو کدو چینی کے ساتھ ملا کر پکا کر دینے سے فائدہ ہوتا ہے اس سالن کے کھانے سے بے چینی

الجھن اور جنون کی کیفیت ختم ہو جاتی ہے اور آہستہ آہستہ مرض سے مکمل طور پر شفا حاصل ہو جاتی ہے بار بار پیاس لگنے کی کیفیت میں کدو کا استعمال فائدہ مند ہے اس کے کھانے سے دل کھل جاتے ہیں یہ صفر کو دور کرتا ہے اس کے کھانے سے جگر کی گرمی دور ہو جاتی ہے اس کا سالن کھانے سے پیٹ کا کھچاؤ اور تناؤ ختم ہو جاتا ہے پیٹ نرم ہو جاتا ہے پیشاب کم آنے اور رک رک کر آنے کی صورت میں کدو کا استعمال مفید ہے کیونکہ یہ پیشاب آور ہے گرمی کے موسم میں ہونے والا سرد درد کدو کا سالن کھانے سے دور ہو جاتا ہے۔

کدو کا تیل جوڑوں کے درد میں بھی مفید ہے اس کی جوڑوں پر مالش کرنے سے دردیں ختم ہو جاتی ہیں کان میں ورم اور سوزش ہونے کی صورت میں کدو کے چھلکے کا پانی عرق گلاب میں ملا کر چند قطرے کان میں ڈالنے سے فائدہ ہوتا ہے اسی پانی کو عرق گلاب میں ملا کر آنکھوں کی سوزش ہونے میں آنکھوں میں ڈالنے سے افادہ ہوتا ہے کدو کے چھلکے کا پانی مسوڑھوں کے امراض پائیوریا (PHYORRHEA) (دانتوں کا ایسا مرض جس میں مسوڑھوں سے بدبودار پیپ نکلتی ہے، جس کی وجہ سے منہ میں سخت بدبو پیدا ہو جاتی ہے) وغیرہ میں فائدہ دیتا ہے مسوڑھوں کے درد میں اس پانی کی کلیاں کرتے ہوئے مسوڑھوں پر ملنے سے ورم دور ہو جاتا ہے اور درد میں آرام آتا ہے پیشاب جلن کے ساتھ آنے کی صورت میں کدو کے بیج باریک پیس کر خالص شہد کے ساتھ مریض کو دینے سے جلن میں آرام ہوتا ہے اور نالی کی سوزش ختم ہو جاتی ہے کدو کو مسور کی دال کے ساتھ پکا کر کھانے سے قوت مردی میں اضافہ ہوتا ہے یہ جلد ہضم ہو کر جسم کو تقویت اور توانائی پہنچاتا ہے۔

پیٹ کے امراض، متلی، قے، جسم کی سوزش، خون کی خرابی،

پھوڑے پھنسی، بریقان، گردوں کے درد و پتھری کا علاج

پیٹ کے امراض میں کدو کا استعمال فائدہ دیتا ہے اس سے پیٹ کے کیڑے نکل جاتے ہیں حاملہ عورتوں کے لئے کدو کا استعمال مفید ہے حمل کے ابتدائی دنوں میں متلی اور قے کی کیفیت کو روکتا ہے جو مریض بیماری کی حالت میں ادویات کا زیادہ استعمال کرتے

ہیں اس سے ان کے پیٹ میں سوزش اور ورم پیدا ہو جاتا ہے ایسی صورت میں کدو پکا کر کھانا جسم کی اندرونی سوزش کو ختم کرتا ہے اور جسم کو طاقت پہنچاتا ہے۔

خون کی خرابی کی صورت میں کدو کو میٹھے انار کے ساتھ کھانا مفید ہے خون کی خرابی کی وجہ سے جسم پر نکلنے والے دانے اور پھنسیوں کا خاتمہ ہو جاتا ہے جن افراد کو نیند نہیں آتی ان کیلئے کدو کا تیل سر پر مالش کرنا مفید ہے اس سے ان کو نیند بآسانی آجائے گی یرقان (Jaundice) کے مرض میں مبتلا مریض کدو کی بیل کے پتے ابال کر چینی ملا کر پیئیں تو افادہ ہوگا جگر کے مرض میں کدو کا مربہ فائدہ دیتا ہے اس کے کھانے سے جگر کی سوزش دور ہو جاتی ہے بخار کی حالت میں کدو کا سالن از حد مفید ہے بخار کی حالت میں جسم کو آرام پہنچاتا ہے۔

گردوں کے امراض میں کدو کھانا فائدہ مند ہے اس سے گردوں کی درد کو آرام ملتا ہے اور گردوں سے پتھری نکل جاتی ہے کدو کے استعمال سے پیٹ کی تیزابیت دور ہو جاتی ہے بواسیر کے مرض میں مبتلا مریضوں کو کدو کے سوکھے ہوئے گودے کا جوشاندہ بنا کر پلانے سے شفا حاصل ہو جاتی ہے قبض کی صورت میں کدو کی بیل کے پتوں کا جوشاندہ اکسیر کی حیثیت رکھتا ہے اندھراتے کے مریض اگر کڑوے کدو کو سکھا کر جلائیں اور پھر اس کو باریک پیس کر خالص شہد میں ملا کر ہر رات آنکھوں میں ایک ایک سلائی لگائیں تو ان کی بینائی میں اضافہ ہوگا ان کی نظر ٹھیک ہو جائے گی اور رات کو بھی دکھائی دینا شروع ہو جائے گا۔

## ..... کھمبھی ..... ❖

حضور (ﷺ) نے جن پیاری غذاؤں کی تعریف فرمائی ہے ان میں کھمبھی بھی شامل ہے۔ کھمبھی ایک قسم کی سفید نباتات جو اکثر موسم برسات میں عام طور پر خود ہی اگ آتی ہے۔ حضرت سیدنا علی کرم اللہ تعالیٰ وجہہ الکریم سے روایت ہے کہ حضور (ﷺ) نے ارشاد فرمایا کہ:

”کھمبھی میں آنکھوں کی بیماریوں کے لئے شفا ہے۔“ (جامع کبیر)



## ❀ آنکھوں کے امراض کے لئے شفا

کھمبی بے شمار فوائد کی حامل ہے احادیث مبارکہ میں زیادہ تر اس کا ذکر آنکھوں کے امراض میں شفا کے بارے میں آیا ہے ایک حدیث ہے جس کے راوی حضرت سیدنا ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ ہیں آپ بیان فرماتے ہیں کہ:

”نبی کریم (ﷺ) کے صحابہ کرام رضی اللہ تعالیٰ عنہم نے ایک دن آپ (ﷺ) کو مخاطب کر کے عرض کیا کہ کھمبی زمین کی چچک ہے اس پر رسول اللہ (ﷺ) نے ارشاد فرمایا کہ کھمبی ”مَنْ“ میں سے ہے اور اس کا پانی آنکھوں کے امراض کے لئے شفا ہے اور عجمہ کھجور جنت سے ہے اور وہ زہروں کی تریاق ہے۔“

حضرت سیدنا ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ اس کے بعد میں نے تین یا پانچ یا سات کھمبیان لے کر ان کا پانی نچوڑا اور ایک شیشی میں ڈال لیا پھر میں نے یہ پانی اپنی ایک لونڈی کی آنکھوں میں ڈالا جس کی آنکھیں چند ہی ہوئی تھیں اس پانی سے وہ صحتیاب ہو گئی۔ (ترمذی شریف)

## ❀ جنت کا تبسم فرمانا

اسی طرح کھمبی کی تعریف میں حضرت سیدنا انس بن مالک رضی اللہ تعالیٰ عنہ کے حوالے سے ایک روایت میں ہے آپ نے بیان فرمایا ہے کہ:

”جب جنت نے تبسم فرمایا تو اس میں سے کھمبی نکلی اور جب زمین نے تبسم فرمایا تو اس سے خزانہ نکلا۔“ (ابو نعیم)

## ❀ من و سلوکی

حضرت سیدنا سعید بن زید رضی اللہ تعالیٰ عنہ بیان فرماتے ہیں کہ نبی کریم (ﷺ) نے ارشاد فرمایا کہ:

”کھمبی اس ”مَنْ“ میں سے ہے جو اللہ تعالیٰ نے بنی اسرائیل کے لئے نازل فرمایا تھا

اس کا پانی آنکھوں کے لئے شفا ہے۔ (مسلم شریف، ابن ماجہ شریف)

اللہ تعالیٰ نے حضرت سیدنا موسیٰ علیہ السلام کی قوم کے لئے آسمان سے من و سلویٰ نازل فرمایا تھا، ”من“ کے زمرے میں کئی اقسام کی سبزیاں آتی ہیں اور سلویٰ پرندوں کے گوشت کو کہتے ہیں چنانچہ حضور (ﷺ) کا یہ فرمانا کہ کھمبی من میں سے ہے معلوم ہوا کہ کھمبی ایک طرح کی سبزی کا نام ہے اور اللہ تعالیٰ نے حضرت سیدنا موسیٰ علیہ السلام کی قوم پر جو من اتارا اس میں کھمبی بھی شامل تھی اس سے یہ بھی ثابت ہوا کہ کھمبی وہ غذا ہے جسے خود اللہ تعالیٰ نے آسمان سے دیگر غذاؤں کے ساتھ بنی اسرائیل کے لوگوں پر اتاری۔

### ❀ کھمبی کی اقسام

اطباء کرام نے کھمبی کی کئی اقسام بیان کی ہیں مگر عام طور پر تین اقسام کی کھمبیاں پائی جاتی ہیں اس کی ایک قسم سیاہ رنگت والی ہوتی ہے جو کہ زہریلی ہوتی ہے اس کا استعمال نہیں کرنا چاہیے دوسری قسم کی سفیدی مائل سرخ ہوتی ہے اس کا استعمال بھی درست نہیں اس کی تیسری قسم فائدہ مند ہوتی ہے جس کی رنگت سفید ہوتی ہے اور یہ بے شمار طبی خواص کی حامل ہوتی ہے اطباء کرام نے اپنے برہا برس کے تجربات اور تحقیق کے بعد کھمبی کی لاتعداد خوبیاں بیان کی ہیں کھمبی کا پانی امراض چشم کیلئے شفا ہے اور کھمبی کا بطور غذا استعمال دیگر امراض سے نجات دیتا ہے۔

پلکوں کے گرتے بالوں، دائمی کھانسی، بلغم، ٹی بی، بخار، ہیرنیا

(Hernia) امراض چشم اور امراض نسواں کا علاج

کھمبی کو سکھا کر باریک پیس کر اس کا سفوف زخموں پر لگانے سے زخم جلد بھر جاتے ہیں کھمبی کا پانی سرمہ میں خوب اچھی طرح مکس کر کے آنکھوں میں لگایا جائے تو اس سے پلکوں کے گرتے ہوئے بال رک جاتے ہیں ان میں مضبوطی پیدا ہو جاتی ہے اس طرح سرمہ لگانے سے آنکھوں کی روشنی میں اضافہ ہو جاتا ہے آنکھوں کی چمک بڑھ جاتی ہے، سہال کے مرض میں کھمبی کا استعمال فائدہ دیتا ہے اسہال ہونے کے بعد سونے والی جسمانی کمزوری کی

کیفیت اس سے دور ہو جاتی ہے جسم کو توانائی حاصل ہوتی ہے دائمی کھانسی کے مریضوں کے لئے اس کا استعمال فائدہ دیتا ہے بلغم کو خارج کرتی ہے گلے کی خراش کو ختم کرتی ہے جن افراد کو بہت زیادہ پسینہ آتا ہو اس کا استعمال مفید ہے زخموں سے بہنے والے خون کو روکتی ہے کھمبی کو شہد میں ملا کر ٹاسیفائیڈ اور دیگر بخاروں کے مریضوں کو دینے سے ان کو مرض سے شفاء حاصل ہوتی ہے ٹی بی جیسے مرض میں بھی اس کا استعمال انتہائی فائدہ مند ثابت ہوا ہے ٹی بی کے ایسے مریض جن کو تھوک میں خون آتا ہو وہ کھمبی کا استعمال کریں تو ان کو آفاقہ ہوگا۔ غذا کے طور پر بھی کھمبی کا استعمال کیا جاتا ہے۔ مغربی ممالک کے ہوٹلوں میں دیگر کھانوں کے ساتھ کھمبی کا پکوان بھی تیار کر کے گاہکوں کو پیش کیا جاتا ہے جو بڑے شوق سے کھاتے ہیں چائیز کھانوں میں بھی کھمبی کا استعمال عام کیا جاتا ہے اور گوشت کے ساتھ اس کی لذیذ ڈشیں تیار کی جاتی ہیں۔ کھمبی کو گوشت کے ساتھ ملا کر پکایا جائے تو اس طرح کھانے سے قوت باہ کو تقویت پہنچاتی ہے۔ فتق (ہرنیا، Hernia) (ایک مرض جس میں فوطے بڑھ جاتے ہیں) کے مریض سوکھی ہوئی کھمبی پیس کر سرکہ میں ملائیں پھر اس کا لیپ متاثرہ حصے پر کریں تو ان کو فائدہ ہوگا کھمبی کا پانی آنکھوں میں ڈالنے سے آنکھ کا جلا کٹ جاتا ہے آنکھ کی سرخی دور ہو جاتی ہے اور چند دنوں کے بعد آنکھیں شفاف اور صاف ہو جاتی ہیں رات کو سونے سے قبل سرمہ کے ساتھ اس کے پانی کو آنکھوں میں لگانا آنکھوں کو جلا بخشتا ہے اور آنکھوں سے پانی بہنے کی کیفیت ختم ہو جاتی ہے۔

جو مریض آشوب چشم میں مبتلا ہوں اور ان کی آنکھوں میں سوزش کے ساتھ ساتھ جلن بھی ہوتی ہو صبح سو کر انھیں تو ان کی پلکیں آپس میں چپکی ہوئی ہوں آنکھوں سے گندامواد نکلتا ہو اور سورج کی روشنی آنکھوں میں چبھتی ہوئی محسوس ہوتی ہو اور آنکھوں میں درد کی ٹیسیں اٹھتی ہوں ان کے لئے کھمبی کا پانی آنکھوں میں ڈالنا مرض سے شفا دیتا ہے۔ زہریلی قسم کی کھمبی کا استعمال ہرگز نہیں کرنا چاہیے کیونکہ یہ جسم انسانی پر برے اثرات ڈالتی ہے اور اس کے زیادہ استعمال سے موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔ پیٹ کی آنتوں میں اکڑاؤ اور درد کی

حالت میں کھمبی کا عرق فائدہ دیتا ہے یہ بات تو طے ہے کہ کھمبی کا پانی امراض چشم کے لئے اکسیر کی حیثیت رکھتا ہے سوکھی ہوئی کھمبی باریک پیس کر سر پر ملنے سے گنچے پن کی کیفیت ختم ہو جاتی ہے کھمبی کے پانی کو آنکھوں میں ڈالنے سے بینائی تیز ہو جاتی ہے سوکھی ہوئی کھمبی کو پیس کر سرکہ میں ملا دیا جائے اور اس کا لیپ ناف پر کیا جائے تو ٹلی ہوئی ناف اپنی اصلی جگہ پر آ جاتی ہے۔ ایسے افراد جن میں خون کی کمی ہو وہ کھمبی کا استعمال کریں تو ان کی یہ کمی دور ہو جاتی ہے کیونکہ کھمبی خون بھی پیدا کرتی ہے یہ دیر سے ہضم ہوتی ہے کھمبی کو خشک کر کے باریک پیس لیں اور پیمپش کے مریضوں کو کھلائیں اس سے ان کے مرض میں افادہ ہوگا کھمبی کو حلوے کے ساتھ پکا کر کھانے سے جسم کا لاغر پن دور ہو جاتا ہے اور جسم فربہ ہوتا ہے کھمبی کو چاولوں کے ساتھ پکا کر پلاؤ بنا کر کھانا جسم میں توانائی پیدا کرتا ہے۔ سر کے بھاری پن اور درد کی حالت میں کھمبی کا استعمال فائدہ مند ہے کالی کھانسی کے مرض میں بھی کھمبی کا عرق فائدہ دیتا ہے عورتوں کے بعض امراض میں اس کا استعمال مفید ہے جن خواتین کو ماہواری درد کے ساتھ اور کم آتی ہو ان کے لئے کھمبی کا عرق استعمال کرنا فائدہ مند ہوتا ہے آنکھوں کے آگے اندھیرا چھا جانے دماغ چکرانے کی کیفیت میں بھی کھمبی کا فائدہ دیتا ہے بد ہضمی کی حالت میں بھی کھمبی کا استعمال مفید ہے کانوں میں خارش اور سوزش کے مرض میں کھمبی کا عرق فائدہ مند ثابت ہوتا ہے کھمبی کا پانی جراثیم کش ہوتا ہے اس لئے اس کا استعمال وبائی امراض میں فائدہ مند ہے۔

### کثرت استعمال سے احتیاط

کھمبی کا زیادہ استعمال نہیں کرنا چاہیے کیونکہ ماہرین طب کے مطابق اس کا زیادہ استعمال دوسرے امراض کو پیدا کر دیتا ہے۔

## .....گوشت.....

دو عالم کے تاجدار ﷺ کا پسندیدہ کھانا گوشت تھا۔ (ملخصاً جامع ترمذی) گوشت کا شمار بہترین غذاؤں میں رہا ہے اور انسان نے جب سے کھانے پینے کی سوجھ بوجھ اپنے اندر پیدا کی ہے اس وقت سے لے کر انسانی غذاؤں میں گوشت کا شمار اول نمبر پر رہا ہے دنیا کے تمام مذاہب میں جانوروں پرندوں اور مچھلیوں کا گوشت کھانے کی اجازت ملتی ہے مگر دنیا کے ہر مذہب نے بعض جانوروں کے گوشت کو کھانے کی ممانعت بھی کی ہے مثال کے طور پر اسلام سے قبل حضرت سیدنا موسیٰ علیہ السلام کی شریعت میں اونٹ کا گوشت کھانا حرام تھا اسی طرح اسلامی تعلیمات کی رو سے سور اور درندوں کا گوشت کھانا حرام ہے توراۃ اور انجیل کے مطابق بھی سور اور درندوں کا گوشت کھانا حرام قرار دیا گیا ہے ہندو مذہب میں بعض فرقوں نے اپنے اوپر گائے کا گوشت حرام کر رکھا ہے۔

### ❁ قرآن کریم کی روشنی میں

قرآن پاک اور احادیث میں مسلمانوں کو حرام سے بچنے اور حلال جانوروں اور پرندوں کا گوشت کھانے کے اجازت ملتی ہے حضور (ﷺ) کی پیاری غذاؤں میں گوشت کا شمار بھی ہوتا ہے اللہ تعالیٰ نے قرآن پاک میں سور اور مردار گوشت کو حرام قرار دیتے ہوئے ارشاد فرمایا کہ

حُرِّمَتْ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةُ وَالدَّمُ وَلَحْمُ الْخِنْزِيرِ وَمَا أُهْلَ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ وَالْمُنْخَنِقَةُ  
وَالْمَوْقُوذَةُ وَالْمُتَرَدِّيَةُ وَالنَّطِيحَةُ وَمَا أَكَلَ السَّبُعُ إِلَّا مَا ذَكَّيْتُمْ

ترجمہ کنز الایمان: ”تم پر حرام ہے مردار اور خون اور سور کا گوشت اور جس کے ذبح میں غیر خدا کا نام پکارا گیا اور وہ جو گلہ کھونٹے سے مرے اور بے دھار کی چیز سے مارا ہوا اور جو گر کر مرے کسی جانور نے سینگ مارا اور جسے کوئی درندہ کھا گیا مگر جنہیں تم ذبح کر لو۔“

(سورۃ مائدہ، آیت ۳)

اسی طرح اللہ تعالیٰ نے قرآن پاک میں اس جانور کو بھی مسلمانوں کے لئے حلال قرار دیا ہے جو شکاری جانور شکار کرتے ہیں مگر اس میں ساتھ ہی یہ بھی فرما دیا ہے کہ شکاری جانور چھوڑتے وقت اللہ تعالیٰ کا نام لے لیا کرو چنانچہ ارشاد باری تعالیٰ ہے کہ:

يَسْأَلُونَكَ مَاذَا أُحِلَّ لَهُمْ ۖ قُلْ أُحِلَّ لَكُمُ الطَّيِّبَاتُ ۚ وَمَا عَلَّمْتُم مِّنَ الْجَوَارِحِ مُكَلِّبِينَ تُعَلِّمُونَهُنَّ مِمَّا عَلَّمَكُمُ اللَّهُ ۚ فَكُلُوا مِمَّا أَمْسَكْنَ عَلَيْكُمْ وَاذْكُرُوا اسْمَ اللَّهِ عَلَيْهِ ۖ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ سَرِيعُ الْحِسَابِ ۝

ترجمہ کنزالایمان: اے محبوب تم سے پوچھتے ہیں کہ ان کے لئے کیا حلال ہوا تم فرما دو کہ حلال کی گئیں تمہارے لئے پاک چیزیں اور جو شکاری جانور تم نے سدھائے انہیں شکار پر دوڑاتے جو علم تمہیں خدا نے دیا اس میں سے انہیں سکھاتے تو کھاؤ اس میں سے جو وہ مار کر تمہارے لئے رہنے دیں اور اس پر اللہ کا نام لو اور اللہ سے ڈرتے رہو بے شک اللہ کو حساب کرتے دیر نہیں لگتی۔“ (سورۃ المائدہ، آیت ۴)

قرآن کریم میں ایمان والوں کے لئے چار پائے یعنی وہ جانور چرتے ہیں ان کے حلال ہونے کی نوید سنائی گئی ہے چنانچہ ارشاد باری تعالیٰ ہوتا ہے کہ:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا أَذْكُرُوا بِالْعُقُودِ ۚ أُحِلَّتْ لَكُم بَهِيمَةُ الْأَنْعَامِ إِلَّا مَا يُتْلَىٰ عَلَيْكُمْ ۖ غَيْرَ مُحِلِّي الصَّيْدِ وَأَنْتُمْ حُرْمٌ ۚ إِنَّ اللَّهَ يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ ۚ

ترجمہ کنزالایمان: ”اے ایمان والو اپنے قول پورے کرو تمہارے لئے حلال ہوئے بے زبان مویشی مگر وہ جو آگے سنایا جائے گا تم کو لیکن شکار حلال نہ سمجھو جب تم احرام میں ہو بے شک اللہ حکم فرماتا ہے جو چاہے۔“ (سورۃ المائدہ، آیت ۱)

قرآن پاک میں مچھلی کے گوشت کا ذکر کرتے ہوئے ارشاد باری تعالیٰ ہوتا ہے کہ:

وَهُوَ الَّذِي سَخَّرَ الْبَحْرَ لَكُمْ لَكُمْ مِمَّا فِيهِ لَحْمًا طَرِيًّا

ترجمہ کنزالایمان: ”اور وہی ہے جس نے تمہارے لئے دریا مسخر کیا کہ اس میں سے تازہ گوشت کھاتے ہو۔“ (سورۃ النحل، آیت ۱۴)



جنت کی نعمتوں کا ذکر کرتے ہوئے رب تعالیٰ ارشاد فرماتا ہے کہ

وَأَمَّا دَذُنُهُمْ بِفَاكِهَةٍ وَلَحْمٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ ﴿٣١﴾

ترجمہ کنز الایمان: ”اور ہم نے ان کی مدد فرمائی میوے اور گوشت سے جو چاہیں۔“

(سورۃ الطور، آیت ۲۲)

دوسرے مقام پر پرندوں کے گوشت کا ذکر فرمایا:

وَلَحْمِ طَيْرٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ ﴿٣٢﴾

ترجمہ کنز الایمان: اور پرندوں کا گوشت جو چاہیں۔ (سورۃ داحجہ، ۲۱)

### ❀ احادیث مبارکہ کی روشنی میں

سیدنا رسول کریم (ﷺ) کی پسندیدہ غذاؤں میں بکری، اونٹ اور مچھلی کے گوشت کا شمار بھی ہوتا ہے علاوہ ازیں آپ (ﷺ) نے گوشت کی تعریف بھی فرمائی ہے گوشت کے ضمن میں بہت سی احادیث مبارکہ ہیں جن میں سے مختصر کا بیان کیا جاتا ہے۔

### ❀ بکری کا شانہ

حضور اکرم (ﷺ) نے گوشت کو پسند فرمایا ہے چنانچہ ایک حدیث میں ہے کہ جس کے راوی حضرت سیدنا عمرو بن امیہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ ہیں وہ فرماتے ہیں کہ:

”میں نے حضور انور (ﷺ) کو اس حالت میں دیکھا کہ آپ (ﷺ) کے دست مبارک میں بکری کا شانہ ہے اور اس سے گوشت کاٹ کر تناول فرما رہے ہیں آپ (ﷺ) کو نماز کے لئے بلایا گیا تو آپ (ﷺ) نے شانہ اور وہ چھری رکھ دی جس سے گوشت کاٹ رہے تھے پھر کھڑے ہوئے اور دوبارہ وضو کئے بغیر نماز پڑھی۔“ (بخاری شریف)

### ❀ کھانوں کا سردار

گوشت کی اہمیت کا ذکر کرتے ہوئے حضرت سیدنا ابوالدرداء رضی اللہ تعالیٰ عنہ روایت کرتے ہیں کہ نبی کریم (ﷺ) نے ارشاد فرمایا کہ:

”اہل دنیا اور اہل جنت کیلئے کھانوں کا سردار گوشت ہے۔“ (ابن ماجہ شریف)

### ❀ بھنا ہوا گوشت

حضرت سیدنا عبداللہ بن الحارث الجزاء الزبیدی رضی اللہ تعالیٰ عنہ بیان فرماتے ہیں کہ: ”ہم نے رسول اللہ (ﷺ) کے ہمراہ مسجد میں بھنا ہوا گوشت کھایا پھر اپنے ہاتھوں کو صاف کر کے دوبارہ بغیر وضو کے نماز ادا کی۔“ (ابن ماجہ شریف)

### ❀ دستی کا گوشت

حضور (ﷺ) کو پشت اور دست کا گوشت بہت زیادہ پسند تھا چنانچہ ایک حدیث ہے جس کے راوی حضرت سیدنا ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ ہیں آپ ارشاد فرماتے ہیں کہ: ”ایک روز رسول اللہ (ﷺ) کی بارگاہ اقدس میں گوشت آیا وہ دستی کا تھا کیونکہ وہ آپ کو بہت پسند تھا آپ (ﷺ) اس میں سے دانتوں کے ساتھ توڑ کر تناول فرما رہے تھے۔“ (ترمذی شریف)

### ❀ بکری کا گوشت

حضرت سیدنا مغیرہ بن شعبہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ بیان فرماتے ہیں کہ: ”میں ایک رات حضور (ﷺ) کے پاس مہمان تھا آپ (ﷺ) نے میرے لئے بکری کے گوشت کے ایک حصہ کو بطور خاص بھنوا یا اور پھر اس میں سے چھری کے ساتھ کاٹ کاٹ کر مجھے عنایت کرتے جاتے تھے۔“ (ترمذی شریف)

### ❀ مرغی کا گوشت

حضرت سیدنا زہد بن الجری رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ میں حضرت سیدنا ابو موسیٰ اشعری رضی اللہ تعالیٰ عنہ کے پاس تھا ان کے پاس کھانے میں مرغی کا گوشت آیا مجمع میں سے ایک شخص پیچھے ہٹ گیا حضرت ابو موسیٰ اشعری رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے اس سے ہٹنے کی وجہ پوچھی تو اس نے کہا کہ میں نے مرغی کو گندگی کھاتے ہوئے دیکھا ہے اس لئے میں نے مرغی نہ کھانے کی قسم کھا رکھی ہے حضرت سیدنا ابو موسیٰ اشعری رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے فرمایا کہ

آؤ اور بلا تکلف کھاؤ کیونکہ میں نے خود حضور (ﷺ) کو مرغی کا گوشت تناول فرماتے ہوئے دیکھا ہے۔“ (شامل ترمذی)

### ❀ بکری کا گوشت تناول فرمانا

حضرت سیدنا جابر رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ ایک مرتبہ حضور (ﷺ) ایک انصاری خاتون کے مکان پر تشریف لائے میں بھی حضور (ﷺ) کے ہمراہ تھا انہوں نے حضور (ﷺ) کے لئے بکری ذبح کی، حضور (ﷺ) نے اس میں سے کچھ تناول فرمالیا اور اس کے بعد کھجور کی چنگیر میں کچھ تازہ کھجوریں لائی گئیں حضور (ﷺ) نے اس میں سے بھی کچھ تناول فرمالیا پھر نماز ظہر کیلئے حضور (ﷺ) نے وضو کیا اور نماز پڑھی پھر واپس تشریف لائے تو انہوں نے بچا ہوا گوشت سامنے رکھا حضور (ﷺ) نے اس کو تناول فرمایا اور نماز عصر کے لئے دوبارہ وضو نہیں کیا اسی پہلے وضو سے نماز ادا فرمائی۔“ (ترمذی شریف)

### ❀ پشت کا گوشت

حضرت سیدنا عبد اللہ بن جعفر رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ حضور (ﷺ) نے فرمایا کہ:

”پشت کا گوشت بہترین گوشت ہے۔“ (ترمذی شریف)

### ❀ بونگ کا گوشت

حضرت سیدنا ابو عبیدہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ میں نے حضور (ﷺ) کے لئے ہنڈیا پکائی چونکہ حضور (ﷺ) کو بونگ کا گوشت زیادہ پسند تھا اس لئے میں نے ایک بونگ پیش کی پھر حضور (ﷺ) نے دوسری طلب فرمائی میں نے دوسری پیش کی پھر حضور (ﷺ) نے مزید طلب فرمائی میں نے عرض کیا کہ یا رسول اللہ (ﷺ) بکری کی دوہی بونگیں ہوتی ہیں۔ حضور (ﷺ) نے فرمایا کہ ”اس ذات پاک کی قسم جس کے قبضہ قدرت میں میری جان ہے اگر تم خاموش رہتے تو میں جب تک مانگتا رہتا اس دیکھی میں سے بونگیں نکلتی رہتیں۔“ (شامل ترمذی، ج ۱ ص ۱۳۱)

### ❀ مسجد میں گوشت کھانا

حضرت سیدنا عبد اللہ بن حارث رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ ہم نے سیدنا رسول اللہ (ﷺ) کے ساتھ مسجد میں بھنا ہوا گوشت کھایا۔ (ترمذی شریف)

### ❀ حباری کا گوشت

حضرت سیدنا سفینہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ میں نے سیدنا رسول کریم (ﷺ) کے ساتھ حباری (ایک پرندہ) کا گوشت کھایا ہے۔ (ترمذی شریف)

### ❀ بہترین سالن

حضرت سیدنا بریدہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے ایک مرفوع حدیث مروی ہے کہ سیدنا رسول کریم (ﷺ) نے فرمایا کہ:

”دنیا اور آخرت کا بہترین سالن گوشت ہے۔“ (بیہقی)

### ❀ خشک گوشت

حضرت سیدنا ثوبان رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ہے کہ فرماتے ہیں کہ ہم نے سیدنا رسول کریم (ﷺ) کے لئے ایک بکری ذبح کی ہم مسافر تھے آپ (ﷺ) نے فرمایا کہ اس کے گوشت کو خشک کر لو چنانچہ گوشت خشک کر لیا گیا اور ہم مدینہ طیبہ تک برابر کھاتے رہے۔ (سنن ابوداؤد شریف)

اس کے علاوہ بھی اکثر احادیث مبارکہ میں گوشت کا تذکرہ موجود ہے حلال جانور کی اوجڑی بھی کھائی جاتی ہے مگر حضور (ﷺ) نے اسے پسند نہیں فرمایا حلال جانور کے پائے کو پسند فرماتے تھے گوشت جسم کو طاقت پہنچاتا ہے مگر اس کا زیادہ استعمال نقصان دہ بھی ہو سکتا ہے اس لئے سرور کائنات (ﷺ) نے گوشت کو ہر روز کھانے اور زیادہ مقدار میں استعمال کرنے سے منع فرمایا ہے۔

## گوشت قوتِ سماعت کو بڑھاتا ہے

نہی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا: گوشت کانوں کی سماعت بڑھاتا ہے اگر میں اللہ تعالیٰ سے سوال کرتا کہ مجھے روزانہ گوشت عطا کرے تو عنایت فرماتا (ملخصاً انحاء السادة)

## گوشت کھانے کی ایک ادا

سرکار ﷺ جب گوشت تناول فرماتے تو اس کی طرف سر اقدس کو نہ جھکاتے (ملخصاً انحاء السادة) بلکہ اس کو اپنے دہن (منہ) مبارک کی طرف اٹھاتے اور پھر دندان مبارک سے کاٹتے۔ (ملخصاً جامع ترمذی)

## گردے اور تلی سے نفرت کا اظہار

سرکار ﷺ گردے (کھانا) ناپسند فرماتے تھے کیوں کہ وہ پیشاب کے قریب ہوتے ہیں (ملخصاً کنز العمال) سرکار ﷺ کو تلی (کھانے سے) نفرت تھی مگر اس کو حرام قرار نہیں دیا۔ (ملخصاً انحاء السادة)

## گوشت کی طبی افادیت

مختلف جانوروں اور پرندوں کے گوشت میں طبی نقطہ نگاہ سے الگ الگ طبی خواص پائے جاتے ہیں حضور (ﷺ) نے گوشت کو تمام کھانوں کا سردار قرار دیا ہے اور یہ بھی فرمایا ہے کہ گوشت دنیا اور آخرت کا بہترین سالن ہے آپ (ﷺ) نے گوشت کی افادیت کا تذکرہ بھی فرمایا ہے خود بھی شوق سے تناول فرماتے تھے اور دوسروں کو بھی کھلاتے تھے حضرت ابوذر غفاری رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ حضور (ﷺ) نے ارشاد فرمایا کہ جب تم سالن پکاؤ تو اس میں پانی ذرا زیادہ ڈال دیا کرو اور اس کا کچھ حصہ اپنے ہمسایوں کو بھی بھیج دیا کرو۔

حضور (ﷺ) نے گوشت کو ہر طریقے سے پسند فرمایا ہے گوشت کی طبی طور پر خاصیتوں کے بارے میں قدیم اور جدید دور کے طبی ماہرین نے تحقیق کے بعد جو نتائج اخذ

کئے ہیں ان کے مطابق گوشت بے شمار خوبیوں کا حامل ہے۔

## قوتِ بینائی، اور جسم کی ستر طاقتیں

محمد بن واسع رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں کہ گوشت کو کھانے سے بینائی تیز ہوتی ہے  
امام زہری رحمۃ اللہ تعالیٰ علیہ فرماتے ہیں کہ گوشت کو کھانے سے جسم کو ستر طاقتیں ملتی  
ہیں۔

## بکری، گائے، مرغ کے گوشت سے متعلق کچھ معلومات

گوشت کو زیادہ دیر تک گھی میں پکانے سے اس کی افادیت میں کمی آ جاتی ہے۔ بکرے  
کا گوشت صحت کے لئے مفید ہے یہ صالح خون پیدا کرتا ہے جسم کو توانائی دیتا ہے قوتِ باہ  
میں مفید ہے جسم سے کمزوری اور سستی دور کرتا ہے گائے کا گوشت عرق النساء اور جوڑوں  
کے درد میں مضر ثابت ہوا ہے جبکہ اس کے زیادہ استعمال سے مسوڑھوں کے امراض پیدا  
ہو جاتے ہیں اس سے جو خون پیدا ہوتا ہے وہ فاسد ہوتا ہے یہ زود ہضم ہوتا ہے مگر ہاضمہ کو  
خراب کرتا ہے اونٹ کا گوشت گھٹیا (جوڑوں کا درد) کے مرض میں فائدہ دیتا ہے پیشاب کی  
رکاوٹوں کو دور کرتا ہے اس کی چربی کالیپ بوا سیر کے مرض میں افادہ کرتا ہے بخار کی حالت  
میں اونٹ کا گوشت فائدہ دیتا ہے عرق النساء میں مفید ہے کولہے کے درد کو دور کرتا ہے  
یرقان (Jaundice) کی حالت میں اونٹ کا گوشت کھانا فائدہ مند ہے۔

مرغ کا گوشت جلد ہضم ہو کر خون کی پیدائش کرتا ہے جسم کو قوت بخشتا ہے یرقان کے  
مرض میں فائدہ مند ہے یادداشت کو تیز کرتا ہے دماغ کو درست رکھتا ہے حلق کی بیماریوں میں  
مفید ہے آواز کو نکھارتا ہے مرغی کی کھال اتار کر گرم گرم اور تازہ گوشت سانپ کے کاٹے  
ہوئے متاثرہ جسم کے حصے پر رکھنے سے درد میں افادہ ہوتا ہے سرسام میں فائدہ دیتا ہے قوہ لُج  
(بڑی انتڑی کا درد) کے مرض میں مفید ہے بطن کا گوشت رتخ کو دور کرتا ہے گردوں کے درد  
میں مفید ہے گردوں کو قوت بخشتا ہے قوتِ باہ میں مفید ہے جسم کو تقویت دیتا ہے مور کا گوشت  
گوکہ ثقیل اور بد ذائقہ ہوتا ہے مگر جن افراد کے ہاتھ پاؤں سوکھ جاتے ہیں ان کے لئے فائدہ



مند ہے مور کے گوشت کا شور بہ پسیلوں کی درد میں مفید ہے نمونیہ کی حالت میں اس کی یخنی فائدہ دیتی ہے مور کا گوشت معدہ کو تقویت دیتا ہے خرگوش کا گوشت بواسیر کے مرض میں فائدہ دیتا ہے دل اور معدہ کو قوت بخشتا ہے تپ دق (ٹی بی، پرانا بخار جو عموماً پھیپڑوں کے خراب ہونے کی وجہ سے آتا ہے) کی حالت میں فائدہ دیتا ہے یرقان (Jaundice) کے مرض میں نافع ہے بخار کی حالت میں افاقہ کرتا ہے خرگوش کا گوشت فالج کے مریضوں کے لئے فائدہ مند ہے اس کے گوشت کی یخنی جوڑوں کے درد میں مفید ہے شیر کا گوشت قابض ہوتا ہے مگر معدے کو قوت بخشتا ہے تپ دق کے مرض میں مفید ہے جسم کے تمام اعضاء کو طاقت دیتا ہے جن افراد کو بھوک نہ لگتی ہو ان کے لئے شیر کا گوشت کھانا مفید ہے اس کے کھانے سے بھوک میں اضافہ ہو جاتا ہے ہاضمہ کو قوت بخشتا ہے تیز کا گوشت دماغی کام کرنے والوں کیلئے مفید ہے یہ اکثر دماغی امراض میں فائدہ دیتا ہے یادداشت کو تیز کرتا ہے دل کو تقویت پہنچاتا ہے چڑیا کا گوشت معدہ اور دل دونوں کے لئے فائدہ مند ہے دل کو سکون دیتا ہے جسم کو قوت دیتا ہے مرغابی کا گوشت قابض ہوتا ہے کھانسی میں آرام پہنچاتا ہے یرقان (Jaundice) کی حالت میں مفید ہوتا ہے تپ دق اور بخار کے عارضہ میں فائدہ دیتا ہے۔ حضور (ﷺ) بکری کے گوشت میں سے دستی کو پسند فرماتے تھے کیونکہ اس میں بے شمار بیماریوں سے شفا ہے حضرت علی کرم اللہ تعالیٰ وجہہ الکریم کا فرمان ہے کہ گوشت رنگت نکھارتا ہے اس کے کھانے سے انسان میں خوش خلقی پیدا ہوتی ہے۔ خرگوش کا گوشت گردوں کے مرض میں فائدہ دیتا ہے گردوں میں پیدا شدہ پتھری کو خارج کرتا ہے ہرن کا گوشت جسم کو طاقت دیتا ہے اس کے گوشت کی یخنی نزلہ و زکام کو دور کرتی ہے کبوتر کا گوشت اعصاب کو قوت دیتا ہے سکتہ کی حالت میں مفید ہے کبوتر کا گوشت کھانے سے جسمانی کمزوری دور ہو جاتی ہے۔

حکیم جالینوس کے مطابق جانور کے جسم کا دایاں حصہ بائیں سے زیادہ فائدہ مند ہوتا ہے چربی والے اور موٹے جانور کا گوشت دیر سے ہضم ہوتا ہے اور اس میں غذائیت بھی کم ہوتی ہے، اور سب سے اچھا گوشت دبلے جانور کا ہوتا ہے۔

## ..... مچھلی ..... ❖

حضور اکرم (ﷺ) نے مچھلی کے گوشت کو پسند فرمایا ہے۔ دنیا کے سمندروں اور دریاؤں میں مچھلیوں کی بے شمار اقسام پائی جاتی ہیں زمانہ قدیم سے ہی انسان نے مچھلی کو اپنی غذا کے طور پر استعمال کرنا شروع کر دیا تھا۔ مچھلی چونکہ سمندروں اور دریاؤں میں عام ہوتی ہے اس لئے اللہ تعالیٰ نے قرآن پاک میں سمندروں و دریا سے حاصل ہونے والے گوشت کا تذکرہ کر کے گویا مچھلیوں کا بیان فرمادیا ہے۔

شارک (Shark) و وہیل (Whale) مچھلی کھانا بھی حلال ہے فقہ حنفی میں دریائی جانوروں میں سے صرف مچھلی حلال ہے۔ شارک (Shark) (Voracious fish with sharp teeth) اور وہیل (Whale) big water mammal بھی ایک قسم کی بڑی مچھلیاں ہیں، ”المنجد“ میں جو اس کی تصویر ہے وہ بالکل مچھلی کی ہے۔ Oxford Dictionary میں بھی ان کو مچھلی لکھا ہے، اور جو تصویر بنی ہوئی ہے وہ بھی مچھلی کی ہے۔ اردو کی مشہور و معروف لغت کی کتاب ”فیروز اللغات“ میں بھی ان کو مچھلی لکھا ہے۔

علامہ کمال الدین الدمیری علیہ رحمۃ ”حیۃ الحیوان“ میں فرماتے ہیں: ”البال“ اور ”بخل النجر“ اس بڑی مچھلی کو کہتے ہیں جس کی لسانی پچاس گز ہوتی ہے۔ اور الملمم القزویٰ کے حوالے سے فرماتے ہیں: کہ البال وہ مچھلی جس کی لسانی پانچ سو گز ہوتی ہے۔ اور لوگ اسے ”عبر“ بھی کہتے ہیں۔ اور ”البال“ اور ”بخل النجر“ کا معنی ”مصباح اللغات“ میں ”ویل مچھلی“ لکھا ہے۔ اسی عبر نامی مچھلی جس کو البال و عبر کہتے ہیں، صحابہ کرام علیہم الرضوان اور حضور پاک ﷺ سے کھانا ثابت ہے۔ اور یہ روایت ”صحیح مسلم“ (ج ۲ ص ۱۴، طبع دار ابن حزم بیروت) میں موجود ہے۔ اسی طرح ”القطاء“ ”الایلیس“ وغیرہ کا شمار بھی بڑی مچھلیوں میں ہوتا ہے۔ ”القطاء“ کے بارے میں تو یہ لکھا ہوا ہے کہ یہ ایک

بہت ہی بڑی مچھلی ہے اس کی پسلی کی ہڈی اتنی بڑی اور موٹی ہوتی ہے کہ اس سے عمارتیں، پل وغیرہ بنائے جاتے تھے۔ لہذا معلوم ہوا کہ شارک اور وکیل یہ دونوں مچھلیاں ہیں اور مچھلی کھانا حلال ہے۔

### جھینگا کھانے سے بچنا بہتر ہے

اعلیٰ حضرت رحمۃ اللہ علیہ ”احکام شریعت“ میں فرماتے ہیں: جھینگے کی صورت عام مچھلیوں سے بالکل جدا اور کنگے وغیرہ کیڑوں سے بہت مشابہ ہے۔ بہر حال بے ضرورت بچنا ہی اولیٰ (یعنی بہتر) ہے۔ (احکام شریعت، صفحہ ۳۱ طبع بک کارنر پبلشرز جہلم)

### ❀ قرآن پاک کی روشنی میں

اللہ تعالیٰ نے انسانوں کے لئے خوراک کی ضروریات پوری کرنے کی غرض سے سمندر کے شکار کا کھانا حلال قرار دیا ہے چنانچہ قرآن پاک کی سورۃ المائدہ میں ارشاد باری تعالیٰ ہوتا ہے کہ

أَحِلَّ لَكُمْ صَيْدُ الْبَحْرِ وَطَعَامُهُ مَتَاعًا لَّكُمْ وَلِلْغِيَاثَةِ

ترجمہ کنز الایمان: حلال ہے تمہارے لئے دریا کا شکار اور اس کا کھانا تمہارے اور مسافروں کے فائدے کو۔ (سورۃ مائدہ، آیت ۹۶)

قرآن کریم میں دوسرے مقام پر مچھلی کا ذکر یوں فرمایا:

وَهُوَ الَّذِي سَخَّرَ الْبَحْرَ لَنَا كُلًّا مِّنْهُ لَخُبَاتٍ رَّيًّا

ترجمہ کنز الایمان: اور وہی ہے جس نے تمہارے لئے دریا مسخر کیا کہ اس میں سے تازہ گوشت کھاتے ہو۔ (سورۃ نحل، آیت ۱۴)

قرآن پاک میں مچھلی کا تذکرہ حضرت سیدنا موسیٰ علیہ السلام کے واقعہ میں سورۃ الکہف میں وارد ہوا ہے چنانچہ ارشاد باری تعالیٰ ہے کہ:

فَلَمَّا بَلَغَا مَجْمَعَ بَيْنِهِمَا نَسِيَا حُوتَهُمَا فَاتَّخَذَ سَبِيلَهُ فِي الْبَحْرِ سَرَبًا ۝

ترجمہ کنز الایمان: ”پھر جب وہ دونوں ان دریاؤں کے ملنے کی جگہ پہنچے اپنی مچھلی بھول گئے اور اس نے سمندر میں اپنی راہ لی سرنگ بنائی۔“ (سورۃ کہف، آیت ۶۱)

اسی طرح سورۃ الاعراف میں بھی مچھلی کا تذکرہ بیان کیا گیا ہے بنی اسرائیل اپنی نئی شرارتوں کے ساتھ پیغمبروں کو تنگ کیا کرتے تھے اللہ تعالیٰ نے ان پر بے شمار عنایات اور نوازشیں بھی کی تھیں مگر وہ بڑے ہی ناشکرے تھے اور بہت ہی بے صبرے واقع ہوئے تھے اللہ تعالیٰ کی طرف سے بنی اسرائیل کو یہ وعید سنائی گئی تھی کہ وہ ہفتے کے روز مچھلیاں نہ پکڑا کریں چنانچہ وہ جب ہفتے کے روز دریا پر جاتے تو ان کو خوب بڑی تعداد میں مچھلیاں نظر آتی تھیں لیکن جب وہ باقی دنوں میں مچھلیاں پکڑنے جاتے تو ان کو دریا میں کوئی بھی مچھلی نظر نہ آتی تھی یہ سب رب کائنات کی قدرت تھی اس سے ان کا امتحان لینا مقصود تھا مگر بنی اسرائیل اس آزمائش پر پورے نہ اترے اور نقصان اٹھایا چنانچہ اسی واقعہ کی طرف اشارہ کرتے ہوئے سورۃ الاعراف میں ارشاد باری تعالیٰ ہوتا ہے کہ

وَسُئِلُهُم عَنِ الْقَرْيَةِ الَّتِي كَانَتْ حَاضِرَةَ الْبَحْرِ إِذْ يَعْدُونَ فِي السَّبْتِ إِذْ تَأْتِيهِمْ حِيتَانُهُمْ يَوْمَ سَبْتِهِمْ شُرَاعًا وَيَوْمَ لَا يَسْبِتُونَ لَا تَأْتِيهِمْ كَذَلِكَ نَبْلُوهُمْ بِمَا كَانُوا يَفْسُقُونَ ﴿١٦٣﴾

”اور ان سے حال پوچھو اس بستی کا کہ دریا کنارے تھی جب وہ ہفتے کے بارے میں حد سے بڑھے جب ہفتے کے دن ان کی مچھلیاں پانی پر تیرتی ان کے سامنے آتیں اور جو دن ہفتے کا نہ ہوتا نہ آتیں اس طرح ہم انہیں آزماتے تھے ان کی بے حکمی کے سبب۔“

(سورۃ اعراف، آیت ۱۶۳)

سمندروں اور دریاؤں میں مچھلی کثرت سے ہوتی ہے چنانچہ اللہ تعالیٰ نے قرآن مجید میں سمندر اور دریا سے حاصل ہونے والے گوشت کا تذکرہ کر کے گویا مچھلیوں کا بیان فرمایا ہے چنانچہ سورۃ فاطر میں ارشاد باری تعالیٰ ہوتا ہے کہ

وَمَا يَسْتَوِي الْبَحْرَيْنِ هَذَا عَذْبٌ فُرَاتٌ سَائِغٌ شَرَابُهُ وَهَذَا مِلْحٌ أُجَاجٌ وَمِنْ كُلٍّ تَأْكُلُونَ لَحْمًا طَرِيًّا وَتَسْخَرُونَ مِنْهُ تَلْبَسُونَ لَهُ الْفُكَّ وَتَرْسُوا الْفُكَّ فِيهِ مَوَاجِدَ تَتَّبِعُونَ مِنْ فَضْلِهِمْ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴿١٦٤﴾

ترجمہ کنزالایمان: ”اور دونوں سمندر ایک سے نہیں یہ میٹھا ہے خوب میٹھا جس کا پانی خوشگوار اور یہ کھاری ہے تلخ اور ہر ایک میں سے تم کھاتے ہو تازہ گوشت اور نکالتے ہو پہننے کا ایک گہنا اور تو گشتیوں کو اس میں دیکھے کہ پانی چرتی ہیں تاکہ تم اس کا فضل تلاش کرو اور کسی طرح حق مانو۔“

(سورہ فاطر، آیت ۱۲)

### ❀ احادیث مبارکہ کی روشنی میں

حضور اکرم (ﷺ) کی پیاری غذاؤں میں مچھلی کا بھی شمار ہوتا ہے احادیث مبارکہ میں یہ تذکرہ ملتا ہے کہ آپ (ﷺ) نے مچھلی کا تازہ گوشت پسندیدگی کے ساتھ قبول فرمایا ہے اسلامی تعلیمات کی رو سے کسی بھی حلال جانور اور پرندے کو ذبح کر کے کھانے کے لئے استعمال میں لایا جاتا ہے مگر مچھلی کا معاملہ اس سے یکسر مختلف ہے حضرت سیدنا عبداللہ بن عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہما سے روایت ہے کہ:

رسول اللہ (ﷺ) نے فرمایا کہ ہمارے لئے دو مردے حلال ہیں اور دو خون۔ مردے سے مراد مچھلی اور ٹنڈی اور خون سے مراد کلہیجی اور تلی ہیں۔“  
(ابن ماجہ شریف)

### ❀ عنبر نامی مچھلی

حضرت سیدنا جابر بن عبداللہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ہے کہ فرماتے ہیں کہ حضور اکرم (ﷺ) نے ہمیں تین سو سواروں کے ساتھ بھیجا اور ہمارے کمانڈر حضرت سیدنا ابو عبیدہ بن الجراح رضی اللہ تعالیٰ عنہ تھے جب ہم سمندر کے ساحل تک پہنچے تو ہمیں شدید بھوک محسوس ہوئی اور اس بھوک میں ہم نے درختوں کے پتے جھاڑ کر کھائے اتفاق سے سمندر کی موجوں نے عنبر نامی مچھلی کو پھینکا جس کو ہم نے پندرہ دن تک کھایا اور اس کی چربی سے شوربہ تیار کیا جس سے ہمارے جسم فریبہ ہو گئے حضرت ابو عبیدہ بن الجراح نے اس مچھلی کی ایک پسلی کو کھڑا کیا اور ایک شخص کو اونٹ پر سوار کر کے اس پسلی کی کمان کے نیچے سے گزارا تو وہ اس کے نیچے سے آسانی کے ساتھ گزر گیا۔ اور ہم نے اس کے خشک گوشت کے ٹکڑے



بطور زائرہ راہ ساتھ رکھ لئے۔ جب ہم مدینہ منورہ پہنچے تو سرکار مدینہ (ﷺ) کی خدمت میں حاضر ہوئے اور آپ (ﷺ) سے اس کا ذکر کیا۔ تو آپ (ﷺ) نے فرمایا: وہ رزق تھا جو اللہ تعالیٰ نے تمہارے لیے پیدا فرمایا۔ کیا تمہارے پاس اس گوشت میں سے کچھ ہے؟ (اگر ہو تو) ہمیں بھی کھلاؤ۔ ہم نے حضور پاک (ﷺ) کی خدمت میں اس (مچھلی) کا گوشت بھیجا تو آپ (ﷺ) نے تناول فرمایا۔ (صحیح مسلم، ج ۲ ص ۱۷۷)

### ❀ مچھلی کی طبی افادیت

مچھلی سے بے شمار غذائی طبی اور دیگر فوائد حاصل کئے جاتے ہیں سمندر کی بڑی بڑی مچھلیوں کا وزن ٹنوں کے حساب سے ہوتا ہے ان سے تیل، چربی، گوشت، ہڈیاں حاصل کی جاتی ہیں جن کو مختلف طریقوں سے انسانی استعمال کے قابل بنا کر کام میں لایا جاتا ہے مچھلیوں کی چونکہ لاتعداد اقسام پائی جاتی ہیں اس لئے اطباء کرام نے ان کے الگ الگ طبی خواص کا تذکرہ کیا ہے لیکن ان سب میں ایک قدر مشترک ہے وہ یہ ہے کہ مچھلی انسانی جسم کو طاقت اور توانائی پہنچانے کے ساتھ ساتھ جسم کی تمام غذائی ضروریات کو پوری کرتی ہے۔

### مچھلی سے مختلف بیماریوں کا علاج

معدہ اور آنتوں کی سوزش یا کسی بھی قسم کا تازہ زخم مچھلی کے کھانے سے آہستہ آہستہ ختم ہو جاتا ہے بعض مچھلیوں کی اقسام طبی طور پر انسانی جسم پر بڑے اچھے اثرات ڈالتی ہیں مثلاً دل کو تقویت دے کر دماغی صلاحیتوں میں اضافہ کرتی ہیں جلد ہضم ہو جاتی ہیں معدے کو درست رکھتی ہیں یا داشت کو تیز کرتی ہیں اکثر مچھلیاں تمام جسمانی کمزوریوں کو دور کر دیتی ہیں مچھلیوں کی ایک قسم مورولافش ہے یہ عورتوں کے لئے بہت مفید ہے جن ماؤں کے دودھ میں کمی واقع ہو اس کے کھانے سے دودھ کی مقدار میں اضافہ ہو جاتا ہے جسم کو طاقت ملتی ہے اور جسم میں گوشت کو پیدا کرتی ہے۔

سرد مزاج والے افراد کے لئے مچھلی کھانا بہت مفید ہے گردے کے امراض میں بھی مچھلی فائدہ دیتی ہے کالی کھانسی، پھپھ (ٹی بی)، پرانا بخار جو عموماً پھیپڑوں کے خراب ہونے کی



وجہ سے آتا ہے) اور دیگر بلغمی امراض میں مچھلی کے استعمال سے فائدہ ہوتا ہے مچھلی کو کسی بھی طرح سے پکا کر، تل کر، یا سینک کر یا بھون کر کھانے سے طبی خواص میں فرق نہیں پڑتا۔

رہو مچھلی کھانے سے دل کو تقویت ملتی ہے تو انائی میں اضافہ ہوتا ہے صاف چلتے ہوئے پانی میں پائی جانے والی رہو کا ذائقہ بہت اچھا ہوتا ہے بام مچھلی زود ہضم ہوتی ہے نظام ہضم کو درست رکھتی ہے سنگھی مچھلی جلد ہضم ہو جاتی ہے قوت باہ کو تحریک دیتی ہے جسم کو تقویت دیتی ہے مہاشیر مچھلی منہ اور حلق کے امراض میں فائدہ مند ثابت ہوتی ہے بلغم کو خارج کرتی ہے اور بلغمی امراض میں فائدہ پہنچاتی ہے کمزور اور لاغر جسم والے بچوں کو مچھلی کے تیل کی مالش کرنے سے فائدہ ہوتا ہے ہڈیوں کی سوزش، جوڑوں کے درد اور ورم کی حالت میں دیگر جلدی امراض میں مچھلی کے تیل کی مالش اکسیر کی حیثیت رکھتی ہے اندھراتے کے مرض میں مچھلی کا تیل پینے سے فائدہ ہوتا ہے آنکھوں کی اندرونی جلد کی سوزش کو دور کرنے کے لئے مچھلی کا تیل مفید ثابت ہوا ہے تازہ مچھلی کھانے سے جسم میں بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت میں اضافہ ہوتا ہے جسم کو طاقت اور توانائی ملتی ہے پیٹ کے کھنچاؤ کو دور کرتی ہے آنٹوں کے ورم کو ٹھیک کر کے پیٹ کو نرم کرتی ہے۔

## ..... منقشی .....

منقشی کو عربی زبان میں (الزینب) اور انگریزی میں (Currant) کہتے ہیں۔ منقشی بڑے انگور کو سکھا کر بنایا جاتا ہے دنیا کے بیشتر ممالک میں انگور کی کاشت ہوتی ہے پاکستان میں بھی صوبہ سرحد اور صوبہ بلوچستان میں انگور کی کاشت ہوتی ہے انگور میٹھا اور خوش ذائقہ ہوتا ہے اور بڑے شوق سے اسے کھایا جاتا ہے۔ منقشی کی مٹھاس کا بھی اپنا ہی ایک ذائقہ ہوتا ہے۔

## قرآن و حدیث کی روشنی میں

قرآن پاک میں بھی انگور کا تذکرہ آیا ہے حضور (ﷺ) کی پیاری غذاؤں میں منقشی کا ذکر احادیث میں آیا ہے جس میں حضور (ﷺ) نے منقشی کو پسند فرمایا ہے قرآن پاک

میں انگور سے متعلق اللہ تعالیٰ ارشاد فرماتا ہے کہ

هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً لَكُمْ مِنْهُ شَرَابٌ وَمِنْهُ شَجَرٌ فِيهِ تُسِيمُونَ ۝ يُثْبِتُ لَكُمْ بِهِ الزَّرْعَ وَالزَّيْتُونَ وَالنَّخِيلَ وَالْأَعْنَابَ وَمِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ ۚ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ۝

ترجمہ کنزالایمان: ”وہی ہے جس نے آسمان سے پانی اتارا اس سے تمہارا پینا ہے اور اس سے درخت ہیں جن سے چراتے ہو اس پانی سے تمہارے لئے کھیتی اگاتا ہے اور زیتون اور کھجور اور انجور اور ہر قسم کے پھل بیشک اس میں نشانی ہے دھیان کرنے والوں کو۔“ (سورہ النحل، آیت ۱۱)

### ❀ جنت کی نعمت

قرآن پاک کی سورۃ النبا میں بھی اللہ تعالیٰ نے انگور کا تذکرہ فرمایا ہے جنت کی نعمتوں کا ذکر کرتے ہوئے ارشاد باری تعالیٰ ہوتا ہے کہ

إِنَّ الْمُسْلِمِينَ مَفَاءً ۝ حَذَّاءٍ وَأَعْنَابًا ۝ وَكَأْسًا دِهَانًا ۝

ترجمہ کنزالایمان: ”بے شک ڈر والوں کو کامیابی کی جگہ ہے باغ ہیں اور انگور اور اٹھتے جو بن والیاں ایک عمر کی اور چھلکتا جام۔“ (سورہ النبا، آیت ۳۱ تا ۳۴)

### ❀ اہل عقل کے لئے دلیل

قرآن حکیم میں ارشاد باری تعالیٰ ہوتا ہے کہ

وَمِنْ ثَمَرَاتِ النَّخِيلِ وَالْأَعْنَابِ تَتَّخِذُونَ مِنْهُ سَكَرًا وَهَذَا خَسْرًا ۚ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَعْقِلُونَ ۝

ترجمہ کنزالایمان: اور کھجور اور انگور کے پھلوں میں سے کہ اس سے خبیث بناتے ہو اور اچھا رزق بیشک اس میں نشانی ہے عقل والوں کو۔“ (سورہ النحل، آیت ۶۷)

### ❀ فرمان نبوی ﷺ

حضور اکرم (ﷺ) ہر غذا کی طبی افادیت کا ذکر ضرور فرمایا کرتے تھے مٹی کے

بارے میں بھی حضور (ﷺ) نے انسانی جسم پر اچھے اثرات مرتب کرنے کا تذکرہ اکثر احادیث میں فرمایا ہے حضرت سیدنا علی کرم اللہ تعالیٰ وجہہ الکریم روایت کرتے ہیں کہ حضور اکرم (ﷺ) نے فرمایا کہ:

”تمہاری افادیت کے لئے منشی موجود ہے یہ رنگت کو نکھارتا ہے بلغم کو خارج کرتا ہے اعصاب کو مضبوط بناتا ہے کمزوری کو رفع کرتا ہے مزاج کو خوشگوار بناتا ہے سانس کو خوشبودار بناتا ہے اور غم کو دور کرتا ہے۔“ (ابونعیم)

### ❀ منشی کے اکیس دانے

حضرت علی کرم اللہ تعالیٰ وجہہ الکریم ہی اس حدیث کے راوی ہیں کہ نبی کریم (ﷺ) نے ارشاد فرمایا کہ:

”جس نے ہر روز سرخ منشی کے اکیس دانے کھائے وہ ان تمام امراض سے بچا رہے گا جن سے خوف لگتا ہے۔“ (ابونعیم)

### ❀ منشی کے گودے میں شفا

حضرت ابن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہما روایت کرتے ہیں کہ نبی کریم (ﷺ) نے فرمایا کہ:

”منشی کھایا کرو لیکن اس کا چھلکا اتار دیا کرو اس لئے اس کے چھلکے میں بیماری اور گودے میں شفا ہے۔“ (ذہبی)

### منشی کا شربت

حضرت سیدنا عبد اللہ ابن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہما سے مروی ہے کہ سیدنا رسول کریم (ﷺ) کے لئے منشی بھگو دیا جاتا تھا وہ اس شربت کو اس روز پیتے اگلے روز پیتے اور بعض اوقات اس کے اگلے روز۔ (ابوداؤد شریف)

### ❀ منشی اور کھجور

حضرت سیدنا جابر بن عبد اللہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ منشی اور کھجور کو بیک وقت

کھانے سے منع فرمایا گیا ہے۔ (ابوداؤد شریف)

## منشی کے طبی فوائد

اکثر احادیث میں یہ بھی آیا ہے کہ حضور (ﷺ) منشی کو پانی میں بھگو کر شربت بنا کر نوش فرمایا کرتے تھے خود بھی نوش فرماتے تھے اور صحابہ کرام رضی اللہ عنہم کو بھی پینے کو دیتے تھے احادیث مبارکہ میں منشی کی غذائی اور شفاوی خاصیتوں کا ذکر ملتا ہے قدیم اور جدید ماہرین طب نے بھی منشی کی طبی افادیت پر روشنی ڈالی ہے۔

معدہ کی گرمی، غصہ کی زیادتی، ناخنوں اور اعصاب کی کمزوری،

پھیپھڑوں، مثانے، حلق اور گلے کے امراض کا علاج

تبخیر معدہ کی کیفیت انگوروں کے استعمال سے دور ہو جاتی ہے چھوٹے انگور کو سکھا کر کشمش بنائی جاتی ہے جبکہ بڑے انگور کو سکھا کر منشی بنایا جاتا ہے کشمش سے زیادہ منشی فائدہ مند ثابت ہوتا ہے غصہ کی حالت میں مبتلا افراد انگور کا استعمال کریں تو ان کی یہ حالت آہستہ آہستہ ختم ہو جاتی ہے یہ غصے کو ٹھنڈا کرتا ہے جسمانی اعصاب کو طاقتور بناتا ہے اس کے مسلسل استعمال سے چہرے کی رنگت نکھر جاتی ہے چہرے پر سرخی دوڑنے لگتی ہے انار کے ساتھ منشی کا استعمال ہاضمہ کے لئے بڑا مفید ہے اگر انگور کا گودا ہلتے ہوئے ناخنوں پر لگایا جائے تو ان کی کمزوری دور ہو جاتی ہے اور ہلتے ہوئے ناخن مضبوط ہو جاتے ہیں بغیر بیج کے منشی کا استعمال پھیپھڑوں کے لئے بہت فائدہ مند ہے اس کا استعمال نظام تنفس کو درست رکھتا ہے منشی کا زیادہ استعمال جسم میں حدت پیدا کرتا ہے خون میں ٹھنڈک کی کیفیت کو دور کرتا ہے اور بدن میں توانائی پیدا کرتا ہے۔

منشی کو پانی میں جو شانندہ کی طرح پکا کر خوب ابال لیں پھر اس پانی سے غرغری کریں تو حلق میں موجود سوزش اور ورم دور ہو جاتے ہیں اس جو شانندہ کو پینے سے نکسیر کا مرض جاتا رہتا ہے قے کی حالت میں اس کا استعمال فائدہ دیتا ہے یہی جو شانندہ پینے سے قبض جیسی

بیماری سے نجات مل جاتی ہے انگور کے کھانے سے اعضائے رئیسہ کو طاقت ملتی ہے جگر میں ٹھنڈک پیدا کرتا ہے اس کے استعمال سے جگر کی گرمی دور ہو جاتی ہے جگر کو تقویت حاصل ہوتی ہے فوری اور جلد ہضم ہونے والے پھلوں میں اس کا شمار ہوتا ہے۔ مٹی کے پیالے میں پانی ڈال کر اس میں رات کو مٹی بھگو دیا جائے اور صبح نہار منہ پینے سے دائمی قبض کو آرام آ جاتا ہے یہ سدوں کو کھول دیتا ہے پیٹ کے کھچاؤ کو ختم کرتا ہے آنتوں کا درم دور کر کے ملائمت پیدا کرتا ہے جس سے اجابت کھل کر آتی ہے دل کے امراض میں انگور کھانا بہت مفید ثابت ہوا ہے اس کے کھانے سے دل کی کمزوری دور ہو جاتی ہے دل کو تقویت پہنچاتا ہے گھبراہٹ اور بے چینی کی کیفیت کو دور کرتا ہے۔ قلب کو تسکین پہنچاتا ہے خفقان (گھبراہٹ، ایسا مرض جس میں دل کی دھڑکن بڑھ جاتی ہے) جیسے مرض میں انگوروں کا استعمال فائدہ دیتا ہے مایخولیا (ایک قسم کا جنون، پاگل پن) کے مرض میں مبتلا افراد انگور کا استعمال کریں تو ان کو اس مرض سے نجات مل جاتی ہے پیٹ کی جملہ بیماریاں اس سے دور ہو جاتی ہیں انگور کے استعمال سے جسمانی تھکاوٹ جیسے عارضہ سے نجات مل جاتی ہے سستی اور بے چینی کی کیفیت کو دور کرتا ہے سانس کی بیماری میں بھی اس کا استعمال فائدہ دیتا ہے جسم میں چستی آ جاتی ہے اور معمولی معمولی کاموں سے تھکاوٹ کا احساس جاتا رہتا ہے انگور انسانی جسم کے لئے بہترین میوہ ہے اس کے بے شمار غذائی اور طبی فوائد ہیں جو جسم انسانی پر صحت مندانہ اثرات ڈالتے ہیں بیج کے بغیر مٹی کھانے سے زیادہ فائدہ ہوتا ہے اس کے استعمال سے تلی کا مرض دور ہو جاتا ہے یہ کمزور جسم والے افراد کو فربہ کرتا ہے ذہن کو طاقت ور بنانے کے لئے نہار منہ اس کا کھانا فائدہ دیتا ہے جسم سے زہریلے مادوں کو نکالنے کے لئے مٹی بہترین غذا ہے سینے سے بلغم کا اخراج کرتا ہے اگر روٹی کے ساتھ سالن کے طور پر انگور کھائے جائیں تو جسم کو پوری توانائی حاصل ہوتی ہے۔

انگور مٹانے کی بیماریوں کو دور کرنے کے لئے بڑا مفید ثابت ہوا ہے مٹانے کے امراض کے لئے جو کا پانی میں مٹی ابال کر ٹھنڈا کریں اور پھر نہار منہ پینے سے پیشاب کی رکاوٹ

دور ہو جاتی ہے پیشاب کھل کر آتا ہے مٹانے میں ہونے والا درد بھی اس کے استعمال سے دور ہو جاتا ہے گردے سے پتھری نکالنے کے لئے بہترین دوا ہے انگور معدے کی گرمی کو دور کرتا ہے اور معدے کو طاقت پہنچاتا ہے معدے کی بے شمار خرابیاں اس کے استعمال سے دور ہو جاتی ہیں بادام کی گریاں رات کو بھگو دیں صبح ان کا چھلکا اتار دیں گریاں انگوروں کے ساتھ ملا کر کھانے سے خفقان (گھبراہٹ، ایسا مرض جس میں دل کی دھڑکن بڑھ جاتی ہے) کا مرض دور ہو جاتا ہے مالینو لیا (ایک قسم کا جنون، پاگل پن) کا مرض میں بھی اس سے فائدہ ہوتا ہے بادام کی گریوں کے ساتھ کھانے سے دماغ کو طاقت ملتی ہے مرض نسیان کے مریضوں کے لئے یہ ایک بہترین نسخہ ہے حافظے کی کمزوری اس سے دور ہو جاتی ہے یادداشت تیز ہو جاتی ہے ہیجان کی کیفیت جاتی رہتی ہے اگر انگور شہد کے ساتھ ملا کر کھایا جائے تو ہر قسم کی کھانسی میں فائدہ دیتا ہے دائمی کھانسی کے مریضوں کے لئے اکسیر کی حیثیت رکھتا ہے دماغی کمزوری کی حالت میں انگور کا کھانا بہت فائدہ مند ہے اس کے استعمال سے پیٹ کی بیماریاں بھی درست ہو جاتی ہیں مٹھی کو پانی میں بھگو کر نرم کر کے باہر نکال لیا جائے اور پھر اس کو کچل کر مرہم کی مانند بنا لیا جائے تو بواسیر کی جگہ پر لگانے سے مرض میں افاقہ ہوگا مرض کی شدت میں کمی آ جاتی ہے۔

انگور کھانے سے حلق کے اکثر امراض ٹھیک ہو جاتے ہیں گلے کی خراش میں انگور کا استعمال فائدہ مند ہے کھانسی کے مرض سے چھٹکارا دیتا ہے زکام کی وجہ سے ناک بند ہو جاتی ہے اور سانس لینے میں انتہائی دشواری کا سامنا کرنا پڑتا ہے ایسی حالت میں انگور کا استعمال فائدہ دیتا ہے ہر قسم کے بخار میں جتلا مریضوں کے لئے انگور کھانا مفید ہے بخار کی وجہ سے جو کمزوری پیدا ہو جاتی ہے اس کو پورا کرتا ہے دق کے مرض میں بھی اس کا استعمال فائدہ مند ہے نزلے کی کیفیت کو ختم کرتا ہے نزلے کی وجہ سے ناک سے بہنے والے پانی کو روکنے کیلئے انگور کا استعمال بہت مفید ہے دائمی نزلے کے مریض بھی انگور کا استعمال کریں تو ان کو افاقہ ہو گا جن لوگوں کو بار بار پیاس لگتی ہے ان کے لئے انگور کا استعمال پیاس کو بجھاتا ہے اور روح کو



تازگی پہنچاتا ہے اس کے کھانے سے جسم میں صاف خون پیدا ہوتا ہے خون میں موجود فاسد مادوں کو خارج کر کے چہرے کی رونق کو دوبالا کرتا ہے انگور ہاضمہ کو درست رکھتا ہے اور خود بھی جلد ہضم ہو جانے والی غذا ہے یہ جلد ہضم ہو کر جسم کو قوت پہنچاتا ہے انگور کے باقاعدہ استعمال سے کمزور جسم والے افراد کو بہت فائدہ ہوتا ہے جسمانی کمزوری کو دور کرتا ہے مرگی کے مریض انگور کا مسلسل استعمال کریں تو ان کے لئے بڑی مفید غذا ہے۔

## .....سناء، سنوت.....

سنا ایک قسم کا پودا ہے جس کی پتی دست آور ہوتی ہے۔ اور سنوت عربی میں زیرہ کو اور انگریزی میں (anther) کہتے ہیں۔ حدیث شریف میں اس کو اپنانے کا حکم فرمایا گیا ہے جیسا کہ

حضرت سیدنا عبد اللہ بن ام حرام رضی اللہ تعالیٰ عنہ بیان کرتے ہیں:

سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ عَلَيْكُمْ بِالسَّنَى وَالسَّنَوَاتِ فَإِنَّ فِيهِمَا شِفَاءً مِنْ كُلِّ دَاءٍ إِلَّا السَّامَ قِيلَ يَا رَسُولَ اللَّهِ وَمَا السَّامُ قَالَ الْمَوْتُ.

(ابن ماجہ السنن، ۲: ۱۱۴۴، کتاب الطب، رقم: ۳۵۴۷)

ترجمہ:- ”میں نے رسول اللہ (ﷺ) کو یہ فرماتے ہوئے سنا اور سنوت کو ضرور اپناؤ کیونکہ تمہارے لئے ان میں ہر بیماری سے شفاء ہے سوائے سام ہے۔ حضور (ﷺ) سے پوچھا گیا کہ سام کیا ہے؟ فرمایا ”موت“۔

معلوم ہوا کہ ان کا استعمال ہر مرض سے نجات کا ذریعہ ہے۔

## .....مہندی.....

مہندی ہمارے ہاں بہت عام سی شے ہے، اور اس کی افادیت کی طرف ہماری توجہ تھوڑی کم ہے، جبکہ مہندی میں زخم جلد بھرنے اور درز و تکلیف کو جلد دور کرنے کی صلاحیت بدرجہ موجود ہے۔ رسول اکرم طیب اعظم (ﷺ) نے بنفس نفیس اس کو استعمال فرمایا

ہے۔ جیسا کہ احادیث مبارکہ میں موجود ہے۔

حضرت سیدنا ام رافع رضی اللہ تعالیٰ عنہا فرماتی ہیں:

”كان لا يصيب النبي (صلى الله تعالى عليه وآله وسلم) قرحة ولا شوكة الا  
وضع عليها الحناء“۔ (ابن ماجہ السنن، ۲: ۱۱۵۸، کتاب الطب)

ترجمہ: ”رسول اللہ (ﷺ) کو جب بھی کوئی زخم لگتا یا کاٹھا چبھتا اس پر مہندی  
لگاتے۔“

اسی طرح دوسری روایت ہے:

”ما كان احد يشتكي الى رسول الله (صلى الله تعالى عليه وآله وسلم)  
وجعا في رأسه الا قال: احتجم، ولا وجعا في رجله الا قال اخضبهما“۔

(ابوداؤد، السنن، ۴: ۴، کتاب الطب، رقم: ۳۸۵۸)

ترجمہ: ”رسول اللہ (ﷺ) کے پاس جب بھی کوئی درد سر کی شکایت لیکر آیا تو  
آپ (ﷺ) نے اسے پچھنے لگوانے کی ہدایت فرمائی اور جس نے پاؤں میں درد کی  
شکایت کی تو آپ (ﷺ) نے اسے مہندی لگانے کا مشورہ دیا۔“



باب چہارم

# روزِ مَرّہ کے آسان علاج



## ❖ بیماریوں سے بچنے کا جواب نسخہ

سنت کے مطابق کھائیں پئیں اور اگر نفس کے مطالبہ پر جو ہاتھ میں آیا وہ کھایا مثلاً پڑے پر اٹھے اور کباب سمو سے وغیرہ دیر سے ہضم ہونے والی غذائیں معدے میں نہ ٹھونستے رہیں اور فرج کا ایک دم ٹھنڈا پانی اور ٹھنڈی ٹھنڈی کولا بوتلیں پیٹ میں نہ اٹھیلے رہیں تو ان شاء اللہ عزوجل آپ کا معدہ درست رہے گا اور جب ہاضمہ صحیح ہوگا تو نہ قبض ہو نہ پیٹ میں گند جمع ہو نہ بدن کا بے جا وزن بڑھے نہ پیٹ کی خرابیوں کے سبب بیماریاں جنم لیں کہ بقول اطباء تقریباً 80 فیصد بیماریاں پیٹ کی خرابی کے باعث پیدا ہوتی ہیں یقیناً معدہ بیماریوں کا گھر اور پرہیز دواؤں کا سر ہے۔

سودا کی ایک دوا پرہیز ہے

## ❖ طویل عرصہ جوان رہنے کا نسخہ

جو کھانے پینے میں احتیاط نہیں اپناتے اور خوب ڈٹ کر کھاتے ہیں وہ گویا پیسے خرچ کر کے بیماریاں خریدتے ہیں اور عموماً سخت تکلیف اٹھاتے ہیں اور آخر کار پچھتاتے ہیں کم کھانے کی حکمتیں تو سائنسدان بھی تسلیم کرتے ہیں چنانچہ ایک خبر ملاحظہ ہو کہ ”جدید تحقیق کے مطابق امریکا میں کم کھانے والے چوہے اور کتے تین گنا زیادہ عرصہ زندہ رہے زیادہ نہ کھانے سے انسان جلد بوڑھا نہیں ہوتا بلکہ طویل عرصہ تک جوان نظر آتا ہے“۔

(روزنامہ آغاز 5 دسمبر 2007)

## ❖ خون ٹیسٹ اور اس کی احتیاطیں

کوشش کر کے شوگر لیڈ پر وقافل وغیرہ ہر تین ماہ کے بعد ٹیسٹ کروائیے بلکہ کبھی کبھی مکمل چیک اپ بھی کروالینا چاہیے مرد مرد سے اور عورت عورت سے ہی ٹیسٹ کے لئے خون نکلوائے جس لیبارٹری میں یہ سہولت نہ ہو وہاں سے ہرگز ٹیسٹ مت کروائیے اسی طرح ہاتھ رکھ کر نبض دکھانے مرض کی جگہ پر چیک کروانے کے لئے ہاتھ لگوانے بلڈ پریشر چیک

کروانے زخم پر پٹی بندھوانے انجکشن لگوانے وغیرہ معاملات کے لئے بلا اجازت شرعی مرد و عورت کا ایک دوسرے کے جسم کے کسی حصے کو چھونا چھوانا جائز نہیں اگر یہ غلطیاں ہو چکی ہیں تو سچی توبہ کر کے آئندہ بچنے کا عہد کیجئے مرد ڈاکٹر سے مریضہ صرف اسی صورت میں رجوع کرے کہ اس کی بیماری کے لئے لیڈی ڈاکٹر نہ مل سکے اور ان وسوسوں پر مت توجہ دیجئے کہ ٹیسٹ میں ”کچھ“ نکلا تو ٹینشن ہو جائے گی یہ ٹینشن آسان ہے ورنہ اچانک اسپتال میں جا پڑے تو آپ کا ٹینشن بھی ٹینشن میں آجائے گا اسپتال میں داخل ہو کر ڈاکٹر کے خوفزدہ کرنے پر ہیز کرنے سے بہتر ہے آدمی گھر میں ہی پرہیز کر لے کہ سودا کی اک دوا پر ہیز ہے۔

### ❖ اسپتال میں داخل ہونا پڑے تو

اگر اسپتال میں داخل ہونے کی نوبت آئے تو گھبرا نہ جائیں ذہن کو حاضر رکھ کر پلنگ کی ترتیب اس طرح کروائیے کہ قبلہ کی طرف پاؤں نہ ہوں طہارت وضو و نماز کی سہولتیں دیکھ لیجئے یہ بھی دیکھ لیجئے کہ استنجاء خانہ کا رخ تو غلط نہیں (استنجاء کرتے وقت کعبہ شریف کو منہ یا پیٹھ کرنا حرام ہے) یہ احتیاط ضروری ہے کہ منہ یا پیٹھ 45 ڈگری کے زاویے کے باہر رہے (بہار شریعت) (مطبوعہ مکتبۃ المدینہ) کا چوتھا حصہ ساتھ لے لیجئے اور اس میں مریض کی نماز کا طریقہ دیکھ لیجئے کوری مٹی کی پلیٹ (اس پر کانچ کا جرم یعنی تہ نہ ہو) یا پاک صاف اینٹ لے لیجئے تاکہ ضرورتاً تیمم کیا جاسکے ”مریض“ تاکید کر دے کہ عورت (نرس یا لیڈی ڈاکٹر) اور ”مریضہ“ کہہ دے کہ مرد (ڈاکٹر یا وارڈ بوائے) میرا بدن نہ چھوئے۔

### ❖ ہوا سے علاج

کھلی فضا میں (بہتر فجر کا وقت) آہستہ آہستہ سے سانس لینا شروع کیجئے اور جتنا گہرا لے سکتے ہیں لے لیجئے پھر جتنی دیر تک اندر روک سکتے ہیں روک رکھئے روزانہ کم از کم 40 بار اس طرح کیجئے (کام کاج کرتے ہوئے یا مریض بستر پر لیٹے لیٹے بھی یہ عمل کر سکتے ہیں) یہ عمل مختلف امراض بالخصوص ضیق النفس (یعنی دمہ) اور پھیپھڑوں کی بیماریوں کے لئے مفید ہے۔ مریض اگر سانس کی یہ ورزش کرے تو ان شاء اللہ عزوجل رو بہ صحت ہو اور

صحت مند کرے تو امراض سے حفاظت ہو ان شاء اللہ عزوجل عاشق مدینہ دامت برکاتہم  
العالیہ کو ایک بوڑھے حکیم صاحب نے بتایا تھا کہ وہ سانس لینے کے بعد ایک یا دو گھنٹے تک  
اندر ہی روک لیتے ہیں اور اس دوران اوراد و وظائف وغیرہ بھی پڑھ لیتے ہیں مگر الحمد للہ  
عزوجل سانس نہیں ٹوٹتا (یہ سب مشق کرنے سے آسکتا ہے)۔

### ❖ دھوپ کی اہمیت

اللہ عزوجل کی ایک بہت بڑی نعمت سورج بھی ہے اور اس کی دھوپ میں بہت  
سارے فوائد رکھے گئے ہیں جسم انسانی کی صحت کے لئے دھوپ کا اہم کردار ہے ایک  
کہاوت ہے کہ جس گھر میں سورج داخل نہیں ہوتا اس میں ڈاکٹر داخل ہوتا ہے بے شمار  
جراثیم ایسے ہوتے ہیں جو دھوپ اور تازہ ہوا سے مر جاتے ہیں چنانچہ جن گھروں میں  
کھڑکیاں محض گرد و غبار کے خوف سے ہر وقت بند رکھی جاتی ہیں اور ان میں تازہ دھوپ ہوا  
نہیں پہنچ پاتی وہاں طرح طرح کے جراثیم پرورش پاتے اور خوب بیماریاں پھیلاتے ہیں لہذا  
روزانہ دن کا اکثر وقت کھڑکیاں کھلی رکھنی چاہیں ہر کمرہ میں آمنے سامنے دو کھڑکیاں اس  
طرح بنوائی جائیں کہ ایک سے تازہ ہوا داخل ہو اور دوسری سے باہر نکلتی رہے صرف ایک  
کھڑی کھلی رکھنی کافی نہیں ہوتا اگر آمنے سامنے دو کھڑکیاں نہ ہوں تو پھر کھڑکی اور دروازے  
کی ایسی ترکیب ہو کہ ایک طرف سے ہوا داخل ہو اور دوسری طرف سے خارج۔

### ❖ ایگزوسٹ فین

بیت الخلاء اور باورچی خانہ بلکہ ضرورتاً کمرہ میں بھی ”ایگزوسٹ فین“ لگوایا جائے مگر  
پلاسٹک کا صرف چار انچ والا مناسب نہیں بلکہ مناسب سائز والا لوہے کا ہو مثلاً گھریلو باورچی  
خانہ میں 12 انچ کا لوہے کا ایگزوسٹ فین مناسب ہے پلاسٹک والا دیرپا نہیں ہوتا اور ہوا  
بھی نسبتاً کم اٹھاتا ہے ایگزوسٹ فین والی پوری دیوار میں بلکہ چاروں طرف کہیں ایک  
معمولی سی دراڑ بھی کھلی نہ ہو اگر صرف دروازے سے ہوا کھینچنے کی ترکیب رہی تو کمرہ کی ہوا  
بھی صاف ہوتی رہے گی ایسی صورت میں ضرورتاً دروازہ پورا یا تھوڑا کھلا رکھنا ہو گا تاکہ کمرہ



وغیرہ کی ہوا باہر نکلے اور دروازے سے تازہ ہوا داخل ہو سکے ورنہ ایگزوسٹ فین بھی لگوا یا جا سکتا ہے اگر بڑا ہال ہے تو یہ صورت بھی ہو سکتی ہے کہ آمنے سامنے دو بڑے بڑے ایگزوسٹ فین لگوائے جائیں ایک ہوا کے رخ مثلاً پاکستان میں مغرب (WEST) یعنی قبلہ کی جانب والی دیوار میں بھی اس طرح بھی لگایا جا سکتا ہے کہ باہر کی ہوا اندر لائے اور سامنے والا اندر کی باہر خارج کرے عند الضرورت (یعنی ضرورتاً) دو سے زائد ایگزوسٹ فین بھی لگائے جاسکتے ہیں جب یہ فین چل رہے ہوں اس وقت اگر چاروں طرف کھڑکیاں وغیرہ بند رکھی جائیں تو اس صورت میں ان شاء اللہ عز و جل جس (یعنی گھٹن) بھی نہیں ہوگا اور بڑے کمرے یا ہال کی فضا صاف ہوا کی فراہمی کے سبب ٹھنڈی رہے گی اگر ایگزوسٹ فین کی گولائی کے اطراف میں جگہ کھلی رہی یا دراڑ اور کھڑکیاں بند نہ کی گئیں تو ایگزوسٹ فین کے چلنے کی صورت میں خاطر خواہ نتیجہ حاصل نہیں ہوگا۔

### ❖ سورج کی کرنوں کا کمال

انسانی جسم کی کھال میں وٹامن D (سوئی ہوئی حالت) یعنی INACTIVE FORM میں ہوتا ہے اس کا نام 7 ڈی ہائیڈرو کولیسٹرول (CHOLESTROL 7-DUHYDRO) ہے جب سورج کی الٹرا وائیٹ (ULTRA VOILET) انسانی جسم پر پڑتی ہیں تو کھال میں سویا ہوا وٹامن D بیدار ہو کر متحرک ہوتا ہے اور وٹامن D3 میں تبدیل ہو کر خون میں شامل ہو جاتا ہے وہاں سے یہ جگہ میں جاتا ہے جہاں اس کو مزید کارآمد بنایا جاتا ہے پھر یہ گردوں میں پہنچ کر مکمل طور پر سرگرم عمل ہو جاتا ہے اب یہ وٹامن D3 آنتوں سے کیلشیم اور فاسفورس کو خون کے اندر جذب کرنے میں مدد دیتا ہے بلکہ اس عمل کو تیز تر کر دیتا ہے اور ان کی جو مقدار ہماری خوراک میں شامل ہو کر ہماری آنتوں میں پہنچ رہی ہے اس کو ضائع نہیں ہونے دیتا بلکہ تیزی سے اسے خون میں جذب کر لیتا ہے کیلشیم اور فاسفورس ہماری ہڈیوں کی صحیح نشوونما کے لئے بے حد ضروری ہیں۔

## ❖ شیشے سے چھن کر آنے والی دھوپ

سورج کی وہ شعاعیں جو بند کھڑکیوں کے شیشے سے پار ہو کر انسانی جسم تک پہنچتی ہیں ان میں اثر ادا میلٹ شعاعیں نہیں ہوتی لہذا ان میں یہ خاصیت بھی نہیں ہوتی کہ سوئے ہوئے وٹامن D3 کو بیدار کرے کارآمد بنائیں۔

## ❖ بچوں کی بیماری

جس طرح عموماً پودوں کی نشوونما کے لئے دھوپ کا اہم کردار ہے اسی طرح بچہ ہو یا جوان ادھیڑ عمر کا ہو یا بوڑھا ہر بدن انسانی کے لئے تازہ ہوا اور دھوپ مفید ہے 6 ماہ سے 2 سال کی عمر کے درمیان بچوں کی ہڈیاں تیزی سے بڑھتی ہیں اگر ہڈیوں کی صحیح نشوونما نہ ہو تو ان میں ”ریکیٹس“ (Rickets) نامی بیماری پیدا ہوتی ہے ہڈیوں کی صحیح نشوونما کے لئے وٹامن D3 بہت ضروری ہوتا ہے اگر اس میں کمی واقع ہو جائے تو ہڈیوں میں مختلف نقائص رہ جاتے ہیں جو آگے چل کر پریشانی کا باعث بنتے ہیں۔

## ❖ گھروں میں دھوپ نہ آنے کا نقصان

آج کل ”ریکیٹس“ (Rickets) نامی بیماری بچوں میں عام ہوتی جا رہی ہے اس کی وجوہات میں سے خوراک میں وٹامن D3 کی کمی بھی شامل ہے مگر سب سے بڑی وجہ تنگ محلوں اور چھوٹی چھوٹی گلیوں کے اندر بڑی بڑی عمارتوں کے بند گھروں میں رہائش ہے کیونکہ ایسی جگہوں پر سورج کی اثر ادا میلٹ شعاعیں ULTRA VOILET صحیح طور پر انسانی جسم تک نہیں پہنچ پاتیں اور نتیجتاً بچہ RICKETS کا شکار ہو سکتا ہے اگر ایسا ہو تو اس کی ہڈیوں میں ایک یا ایک سے زیادہ مختلف نوعیت کے نقص (عیب) پیدا ہو جائیں گے۔

## ❖ بچہ میں ریکیٹس (Rickets) کی علامت

☆..... بار بار نمونیہ ہو جانا ☆..... آئے دن دست لگ جانا

☆..... چڑچڑاپن ☆..... خون کی کمی۔

## ❖ ریکیش کے 14 نقصانات

- ☆..... سامنے سے پیشانی کی ہڈی بڑھ جاتی ہے
- ☆..... سر کی ہڈی اندر سے کھوکھلی ہو جاتی ہے کہ اگر ہاتھ سے دبائیں تو گیند کی طرح

دیتی ہے

- ☆..... سر بڑا اور چوکور سا ہو جاتا ہے
- ☆..... دانت دیر سے نکلتے ہیں
- ☆..... مسوڑھے خراب ہو جاتے ہیں
- ☆..... پسلیوں اور سینے کی ہڈی کے جوڑ گول گول ابھر کر نمایاں ہو جاتے ہیں
- ☆..... کبوتر کے سینے کی طرح سامنے سے سینا ابھر جاتا ہے
- ☆..... لب نکل آتا ہے یعنی پیٹھ ٹیڑھی ہو جاتی ہے
- ☆..... رپڑھ کی ہڈی بل کھاتی ہوئی نکلتی ہے جس سے پورا بدن ٹیڑھا ہو جاتا ہے
- ☆..... سینے کی ہڈی بیچ میں سے مڑ کر سینے کو سامنے کی طرف ابھار دیتی ہے
- ☆..... کھائی کی ہڈی چوڑی ہو جاتی ہے
- ☆..... ٹخنوں کی ہڈی اندر کی طرف مڑ جاتی ہے
- ☆..... ٹانگ کی بڑی ہڈی گولائی میں مڑ جاتی ہے
- ☆..... گھٹنے اندر کی طرف بڑھنے لگتے ہیں۔

## ❖ آپریشن سے بچے آنے کی وجہ

کو لہے کی ہڈی عموماً پھیلی ہوئی اور چوڑی ہوتی ہے مردوں کے مقابلے میں عورتوں میں قدرتی طور پر یہ چیز زیادہ ہوتی ہے تاکہ آگے چل کر بچے کی ولادت میں سہولت ہو وٹامن D3 کی کمی کی وجہ سے کو لہے کی ہڈی کی صحیح نشوونما نہیں ہوتی اور یہ بجائے پھیلنے کے سکڑ جاتی ہے جس سے پیدائش کا راستہ تنگ ہو جاتا ہے اور خواتین کو بچوں کی ولادت کے

وقت طرح طرح کی پریشانیوں کا سامنا ہوتا ہے اور آخر کار آپریشن کرنا پڑتا ہے آج کل بچے کی ولادت کے وقت جو بکثرت آپریشن ہو رہے ہیں ان کی ایک بڑی وجہ ان کے کولھے کی ہڈی کا سکڑا ہوا ہونا ہے۔

### ❖ بچوں کو انڈے کی زردی کھلائیے

بچوں کو آئندہ مصیبتوں سے بچانے کے لئے ضروری ہے کہ ایک یا دو ماہ کی عمر ہی سے مناسب دھوپ مہیا کی جائے نیز چار ماہ کی عمر سے غذا میں انڈے کی زردی بھی استعمال کروائی جائے۔

### ❖ دھوپ حاصل کرنے کا طریقہ

طلوع آفتاب کے فوراً بعد اور غروب آفتاب کے آخری لمحات میں کم از کم بارہ بارہ منٹ کے لئے (موسم کے لحاظ سے وقت میں کمی بیشی کر کے) بچے کو ایسی جگہ لٹائیے یا بٹھائیے جہاں مکمل دھوپ آتی ہو ہر عمر میں دھوپ کھانا ضروری ہے لہذا انہیں اوقات میں ہر ایک کو اتنی دیر تک مکمل دھوپ میں رہنا چاہیے کہ کھال گرم ہو جائے بیان کردہ اوقات بہترین ہیں اگر نہ بن پڑے تو دن بھر میں کسی بھی وقت میں کچھ نہ کچھ دھوپ حاصل کر لینی چاہیے اگر چھاؤں میں ہوں اور دھوپ آنی شروع ہو جائے تو کچھ دھوپ اور کچھ چھاؤں میں مت بیٹھئے بلکہ وہاں سے ہٹ جائیے یا مکمل دھوپ میں آجائیں یا مکمل چھاؤں میں۔ حضرت سیدنا ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ سرکارِ مدینہ (ﷺ) کا فرمان شفقت نشان ہے کہ ”تم میں اگر کوئی سائے میں بیٹھا ہو اور اس پر سے سایہ ہٹ جائے اس کا کچھ حصہ دھوپ اور کچھ سائے میں ہو جائے تو اس کو چاہیے کہ وہاں سے اٹھ کھڑا ہو۔“

(سنن ابی داؤد، جلد ۴، ص ۳۳۸، حدیث ۴۸۲۱ دار احیاء التراث العربی بیروت)

مفسر شہیر حکیم الامت حضرت مفتی احمد یار خان علیہ رحمۃ المنان فرماتے ہیں کہ ”یا تو سایہ میں ہی چلا جاوے یا بالکل دھوپ میں ہو جاوے کیونکہ سایہ ٹھنڈا ہے اور دھوپ گرم اور بیک وقت ایک جسم پر ٹھنڈک و گرمی لینا صحت کے لئے معزز (نقصان دہ) ہے اس لئے

ایسا نہ کرے نیز یہ شیطانی نشست ہے جس سے شیطان خوش ہوتا ہے لہذا اس تشبیہ سے بچنا ضروری ہے۔ (مراۃ، ج ۶، ص ۳۸۷)

### ❁ موٹاپے کا علاج

وزن کم کرنے کے لئے سبزیاں (آلو وغیرہ بادی اشیاء کے علاوہ) بہترین نعمت ہیں مگر صرف پانی میں ابلی ہوئی ہوں یا ایک فرد کے لئے صرف چائے کی ایک چمچ کارن آئل ڈال کر پکائی گئی ہوں مرچ مصالحہ اور ہلدی ڈالنے میں حرج نہیں روزانہ ایک گرام (چٹکی بھر) ہلدی بھی کے پیٹ میں جانی چاہیے ان شاء اللہ عزوجل کینسر سے حفاظت ہوگی ہر بار کے کھانے میں مذکورہ طریقے پر بنی سبزی کم از کم ایک پوری رکابی کھالیجے اگر روٹی اور چاول وغیرہ کھانا ضروری ہو تو صرف آدھی چپاتی پانی میں ابے ہوئے چاول صرف آدھا کپ۔ چھوٹی سی بوٹی۔ آم کھانا ضروری ہو دن بھر میں صرف آدھا آم۔ چائے پینا چائیں تو اسکیمڈ ملک کی پھسکی ہی پی لیجئے اور اگر نہ پی سکیں تو ڈاکٹر کے مشورے سے مٹھاس کے لئے چائے کے کپ میں CANDEREL کی ایک گولی ڈال لیجئے اگر شوگر کا مرض نہ ہو تو چائے میٹھی کرنے کے لئے اس میں شہد ڈال لیجئے سلاد گلزی کھیرا وغیرہ (بغیر چھلکا اتارے) بھی بکثرت استعمال کیجئے ہر طرح کے کھانے اور سالن وغیرہ میں کارن آئل CORN OIL وہ بھی کم سے کم مقدار میں استعمال کیجئے کھانے سے قبل سالن کے پیالے کے اوپر سے چمچ کے ذریعے گھی یا تیل اس طرح سے نکال دیجئے کہ ایک قطرہ بھی نظر نہ آئے اگر مصالحہ گاڑھا ہو تو برتن کو کسی چیز کی مدد سے ترچھا کھڑا کر دیجئے اور سالن اوپری حصہ کی جانب کر لیجئے اس طرح زائد تیل نیچے کی طرف اکٹھا ہو جائے گا اس کو نکال دیجئے مگر بے اجازت شرعی یہ تیل یا گھی پھینک دینا ممنوع ہے دوبارہ پکانے میں استعمال فرما لیجئے چاول، اونٹ، گائے، بکرے کے گوشت، گھی، بکھن، دودھ کی ملائی، انڈہ کی زردی، کیک، پیسٹریوں، میٹھے کوکو چاکلیٹ، اورٹائیوں نمک والوں کی تلی ہوئی چیزیں CREAM لگی ہوئی یا میٹھی غذاؤں مٹھائیوں آئسکریم ٹھنڈے مشروبات پکڑے کباب سمو سے پڑے پرائیٹھے

وغیرہ ہر وہ چیز جس میں میدہ چکناہٹ یا مٹھاس شامل ہو ان سے بچتے انشاء اللہ عزوجل وزن میں کمی آئے گی اور آپ ان شاء اللہ عزوجل خوش اندام SMART ہو جائیں گے ڈاکٹروں کے پاس کھانے کا ”چارٹ“ ملتا ہے ان کے ذریعے بھی وزن کا تناسب برقرار رکھا جاسکتا ہے اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کر کے وزن کم کرنا زیادہ مناسب ہے حتی الامکان ایک ہی ڈاکٹر سے علاج کا سلسلہ رکھنا چاہیے اس سے فائدہ یہ ہوگا کہ وہ ڈاکٹر آپ کی جسمانی کیفیت سے واقف ہو جائے گا لہذا بہتر طریقے پر علاج ہو سکے گا ورنہ ڈاکٹر بدلتے رہیں گے تو ہر نیا ڈاکٹر ایک اکائی سے علاج شروع کرے گا اور آپ ہر ایک کا تختہ مشق بنتے رہیں گے۔

### ❖ موٹاپے کا بہترین علاج

سب سے بہترین علاج اللہ عزوجل کے حبیب، حبیب لبیب، طبیبوں کے طبیب (ﷺ) کا تجویز فرمودہ ہے اور یہ ہے کہ ”بھوک کے تین حصے کر لیے جائیں ایک حصہ غذا ایک حصہ پانی اور ایک حصہ ہوا اور سانس“۔

(کنز العمال ج ۱۰ ص ۱۱۰ رقم ۸۱۳۰۸۱۳ دارالکتب العلمیہ بیروت)

اگر کھانے میں یہ طریقہ اپنایا جائے تو ان شاء اللہ عزوجل نہ کبھی بدن موٹا ہوگا نہ کبھی گیس بادی پیٹ کی گڑبڑ قبض وغیرہ کا عارضہ مگر ہائے لذت خود نفس کی حیلہ بازیاں۔

رضا نفس دشمن ہے دم میں نہ آتا

کہاں تم نے دیکھے ہیں چند مانے والے

### ❖ سفر کے ذریعے علاج

اللہ کے محبوب، دانائے غیوب، منزہ عن العیوب عزوجل و (ﷺ) کا فرمانِ صحت نشان ہے کہ ”مَافِرُوا تَصِحُّوا“۔ سفر کرو تندرست ہو جاؤ گے۔

(الجامع الصغیر للسیوطی، حدیث ۴۶۲۴، ص ۲۸۳، دارالکتب العلمیہ بیروت)

سفر کے ذریعے آب و ہوا تبدیل ہوتی ہے اور تجربات بڑھتے ہیں دعوتِ اسلامی کے سنتوں کی تربیت کے مدنی قائلوں میں ثواب کی نیت سے سفر کرتے رہا کیجئے ان شاء اللہ



عزوجل ثواب بھی ملے گا اور ضمناً صحت میں بھی برکت حاصل ہوگی اگر فقط حصول صحت کی نیت کی تو ثواب آخرت نہیں ملے گا الحمد للہ عزوجل دعوت اسلامی کے مدنی قافلوں میں سفر کرنے والوں کی بیماریوں سے صحت یابیوں کی مدنی بہاریں سننے کو ملتی رہتی ہیں مقولہ ہے ”سفر وسیلہ ظفر“ یعنی سفر کامیابی کا ذریعہ ہے۔

### ✽ اجمیر کے پانچ حروف کی نسبت سے نیند کے 5 علاج

نیند سے ذہن پرسکون معدہ درست اور کھانا ہضم ہوتا ہے، رات کا سونا صحت کے لئے مفید اور رات بھر جاگنا مضر ہے، رات جاگتے رہنے سے بدن میں خشکی بد ہضمی دماغی کمزوری اور عقل میں کمی آتی ہے اور بعض اوقات آدمی پاگل ہو جاتا ہے، بے شک بعض اولیاء اللہ رحمہم اللہ تعالیٰ کا رات بھر عبادت کرنا ثابت ہے لیکن انہیں روحانی قوت حاصل ہو جاتی ہے جیسا کہ سرکارِ غوث پاک رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے 40 دن تک کے فاقے بھی منقول ہیں۔

(ہجۃ الاسرار ص ۱۱۸)

حالانکہ عام آدمی کے لئے یہ ناممکن ہے، بوعلی سینا کا قول ہے کہ زیادہ سونا سوئے ہوئے امراض کو جگانا، تلی کو سخت کرنا اور رنگ کو خراب کرتا ہے رات عبادت کرنے کے لئے دوپہر کے کھانے کے بعد قیلولہ یعنی کچھ دیر آرام کرنا سنت ہے اور مفید صحت ہے اس سے دماغ قوی اور عقل تیز ہوتی ہے۔

✽ ”آٹھ جنتیں“ کے آٹھ حروف کی نسبت سے جس کو نیند نہ آتی ہو

اس کے لئے 8 علاج

میٹھے میٹھے اسٹلہمی بھائیو! نیند آور گولیوں سے حتی الامکان دور رہیے اور اس کی عادت تو ہرگز مت بنائیے کیونکہ شروع میں اگرچہ ان سے نیند آ جاتی ہے مگر پھر رفتہ رفتہ ان گولیوں کی مقدار بڑھانی پڑتی ہے اور بالآخر نوبت یہاں تک آپہنچتی ہے کہ چاہے کتنی ہی گولیاں کھالی جائیں نیند نہیں آتی اور یہ گولیاں مضر صحت بھی ہوتی ہیں لہذا نیچے دیئے ہوئے علاج فرمائیے اللہ عزوجل کرم فرمائے گا۔ نیند نہ آتی ہو تو سونے سے قبل

إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا ⑤  
(پ ۱۲۲ الاحزاب ۵۶)

پڑھ کر درود شریف پڑھ لیجئے ان شاء اللہ عزوجل نیند آ جائے گی۔

..... رات کو سونے سے قبل یہ دعا پڑھ لیجئے ”اللّٰهُمَّ بِاسْمِكَ اَمُوتُ وَاَحْيَا“۔

ترجمہ:- یا اللہ عزوجل میں تیرے نام سے مرتا اور جیتا ہوں۔

(صحیح البخاری ج ۴ ص ۱۹۲ حدیث ۶۳۱۲)

..... نیند نہ آتی ہو تو پارہ 30 سورۃ النبا کی آیت نمبر 9 ”وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ مَسَاقًا“۔

ترجمہ:- اور تمہاری نیند کو آرام کیا۔ بار بار پڑھیے ان شاء اللہ عزوجل جلدی نیند آ جائے گی۔

..... نیند نہ آتی ہو تو سونے سے قبل اول آخردرد پاک کے ساتھ کم از کم تین بار یہ پڑھیے  
”لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَقُّ الْمُبِينُ“۔

ترجمہ:- یعنی کوئی معبود نہیں مگر وہ (اللہ عزوجل) سب سے سچا اور ظاہر۔

..... نیند نہ آتی ہو تو سوتے وقت یہ دعا پڑھیے

”اللّٰهُمَّ غَارِبِ النُّجُومِ وَهَذَابِ الْعُيُونِ وَأَنْتَ حَيٌّ قَيُّومٌ لَا تَأْخُذُوكَ بِسِنَّةٍ وَلَا نَوْمٍ يَا حَيُّ يَا قَيُّومُ أَهْدِنِي لَيْلِي وَأَنْبِ عَيْنِي“۔

(عمل الیوم واللیلة لابن السنی، ص ۲۲۲، رقم ۸۴۹، دار الکتب العربیہ بیروت)

ترجمہ:- یا اللہ! عزوجل تارے چھپ گئے اور آنکھیں سونے لگیں اور تو ہمیشہ زندہ اور دوسروں کو قائم رکھنے والا ہے تجھ کو نہ ادگھ آئے نہ نیند اے ہمیشہ زندہ اور دوسروں کو قائم رکھنے والے میری رات کو سکون بخش اور میری آنکھوں کو نیند عطا فرما۔ ان شاء اللہ عزوجل اس کی برکت سے نیند آ جائے گی۔

..... بے خوابی یعنی نیند کا نہ آنا بہت پرانا مرض ہے زمانہ قدیم میں اس کا علاج عام

طور پر پیاز سے کیا جاتا تھا جس کو نیند نہ آتی ہو وہ یا تو کچی پیاز چبا کر کھالے یا ابلی ہوئی پیاز

گرم دودھ میں ڈال کر استعمال کرے ان شاء اللہ عزوجل خوب نیند آئے گی منہ میں بدبو ہونے کی صورت میں مسجد میں داخلہ حرام ہے لہذا نماز فجر کے لئے جانے سے قبل خوب اچھی طرح منہ صاف کرے یہاں تک کہ بدبو ختم ہو جائے۔

### ✽ نیند لانے والا مزید ارشربت

●..... آدھ کلو پانی میں چھ ماشہ یعنی تقریباً 6 گرام سونف ڈال کر پانی کو چولہے پر جوش دیجئے جب دو چھٹانک یعنی تقریباً 125 گرام پانی رہ جائے تو اس میں گائے کا دودھ 250 گرام اور ایک تولہ تقریباً 12 گرام گائے کا گھی اور حسب ضرورت چینی ملا کر استعمال کیجئے ان شاء اللہ عزوجل نیند آنے لگے گی۔

●..... ایک درمیانہ پیاز کاٹ کر وہی مناسب مقدار میں ملا کر سونے سے پہلے کھالیں انشاء اللہ عزوجل نیند آ جائے گی۔

### ✽ نیند لانے کا سانس کے ذریعے علاج

●..... چٹائی بچھونے یا پلنگ پر چت لیٹ جائیے دونوں ہاتھ سیدھے کر کے پہلوؤں کے برابر کر لیجئے اب 6 سیکنڈ تک آہستہ آہستہ گہرا سانس لیجئے تین سیکنڈ تک ہوا کو اندر روک لیجئے اور پھر 6 سیکنڈ میں آہستہ آہستہ منہ سے خارج کیجئے اس کے بعد الٹی کر ڈٹ لیٹ کر چند بار یہ عمل دہرائیے ان شاء اللہ عزوجل نیند آ جائے گی۔

### ✽ نیند زیادہ ہوتی ہو تو

إِنَّ رَبَّكُمُ اللَّهُ الَّذِي خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ فِي سِتَّةِ أَيَّامٍ ثُمَّ اسْتَوَى عَلَى الْعَرْشِ ۚ يُغْشِي اللَّيْلَ النَّهَارَ يَطْلُبُهُ حَثِيثًا ۚ وَالشَّمْسُ وَالْقَمَرُ وَالنُّجُومُ مُسَخَّرَاتٌ بِأَمْرِهِ ۗ إِنَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ ۚ فَالْحَاقُّ وَالْأَمْرُ ۚ تَبَارَكَ اللَّهُ رَبُّ الْعَالَمِينَ ۝ اذْعُوا رَبَّكُمْ تَضَرُّعًا وَخُفْيَةً ۚ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ ۝ وَلَا تُفْسِدُوا فِي الْأَرْضِ بَعْدَ إِصْلَاحِهَا وَادْعُوهُ خَوْفًا وَطَمَعًا ۚ إِنَّ رَحْمَتَ اللَّهِ قَرِيبٌ مِّنَ الْمُحْسِنِينَ ۝ (پارہ 8 سورۃ الاعراف آیت نمبر 54 تا 56)

پڑھ کر یہ دعا مانگئے

یا اللہ! عزوجل بیٹھے مصطفیٰ (ﷺ) کا واسطہ میری غیر ضروری نیند دور فرما دے ان شاء اللہ عزوجل فائدہ حاصل ہوگا (اول و آخر ایک مرتبہ درود شریف) (۲) روزانہ صبح نہار معہ نیم گرم پانی کے گلاس میں ایک چمچ شہد گھول کر اس میں آدھا لیموں نچوڑ کر پی لیجئے یہ لذیذ شربت پینے کی مستقل عادت بنائیں تب بھی حرج نہیں بلکہ ان شاء اللہ عزوجل فائدہ ہوگا جب دوران مطالعہ وغیرہ نیند چڑھے تو ہو سکے وضو کر لیجئے ورنہ منہ دھو لیجئے کوئی چیز چبائے کچھ دیر چہل قدمی کر لیجئے یا کچھ دیر کھڑے ہو جائے اسی طرح کی تراکیب سے انشاء اللہ عزوجل وقتی طور پر کچھ کام چل جائے گا۔

نیند سے جاگ کر پڑھے اور مدد الہی حاصل کیجئے

❖ قبلہ رخ بیٹھنے سے بینائی تیز ہوتی ہے

حضرت سیدنا امام شافعی علیہ الرحمۃ القوی فرماتے ہیں کہ چار چیزیں آنکھوں کی بینائی کی تقویت کا باعث ہیں قبلہ رخ بیٹھنا سوتے وقت سرمہ لگانا سبزے کی طرف نظر کرنا لباس کو پاک و صاف رکھنا۔ (احیاء العلوم ج ۲ ص ۲۸ دار صادر بیروت)

سبحان اللہ عزوجل سیدنا امام شافعی علیہ الرحمۃ القوی کے ارشاد کے مطابق سبزے کا نظارہ بھی نگاہوں کی تیزی کا باعث ہے سبز رنگ کی تو کیا ہی بات ہے ایک روایت کے مطابق سبز سبز گنبد والے آقا، مکی مدنی مصطفیٰ (ﷺ) کو تمام رنگوں میں سبز رنگ سب سے پیارا تھا۔

(المعجم الاوسط للطبرانی ج ۶ ص ۶۹ حدیث ۸۰۲۸ دار الکتب العلمیہ بیروت)

❖ آنکھوں کا لذیذ چورن

سونف مصری اور ایرانی بادام تینوں ہم وزن لے کر اچھی طرح باریک پیس کر یکجان MIX کر کے بڑے منہ کی بوتل میں محفوظ کر لیجئے اور بلا تاخیر روزانہ نہار منہ ایک چائے کی چمچ بغیر پانی کے کھا لیجئے ایک چمچ سے کچھ زیادہ کھانے میں بھی حرج نہیں طویل عرصہ استعمال کرنے سے ان شاء اللہ عزوجل آنکھوں کی بینائی کو فائدہ ہوگا

﴿تجربہ﴾ ایک مدنی منی کی آنکھوں میں پانی آتا تھا بالآخر آنکھوں کے ڈاکٹر سے وقت لے لیا تھا میں نے یہی لذیذ چورن پیش کیا الحمد للہ ایک آدھ بار کھانے ہی سے اس کی بیماری جاتی رہی اور ڈاکٹر کے پاس جانے کی نوبت ہی نہ آئی جن کو تکلیف نہ ہو وہ بھی مستقل استعمال کر سکتے ہیں۔

### ✽ آنکھوں کا مریض اور مچھلی

آنکھوں کے مریضوں، ضروری مقدار سے زیادہ کو لیسٹرول والوں کے لئے بھی مچھلی کھانا مفید ہے مگر تیل میں تلی ہوئی دیگر غذاؤں کی طرح مچھلی بھی مضر صحت ہے کونکہ پر سینکی ہوئی مچھلی بہت مفید ہے کہتے ہیں کہ معدہ میں ایسی مچھلی کی موجودگی میں اگر بلڈ کو لیسٹرول کا مریض خون ٹیسٹ کروائے گا تو خون میں کو لیسٹرول کی مقدار میں کمی ظاہر ہوگی۔

### ✽ عینک کے نمبر کم کرنے کے لئے

گاجر کے موسم میں روزانہ ایک گاجر کھا لیا کریں ان شاء اللہ عزوجل حافظہ قوی اور بینائی تیز ہوگی حتیٰ کہ چشمہ ہے تو ان شاء اللہ عزوجل نمبر کم ہونا شروع ہو جائیں گے گاجر دھو لیجئے اور چھیلے بغیر کھا لیجئے کہ پھیلنے سے اوپری تہہ کے عین نیچے موجود وٹامن C ضائع ہو سکتا ہے تمام سبزیاں اور پھل جن کے چھلکے کھائے جاسکتے ہوں وہ چھلکوں سمیت ہی کھانے زیادہ مفید ہے مثلاً کدو شریف آلو بیگن ٹماٹر کھیرا توری ٹنڈے پیٹھا شکر قندی سیب چیکو آڑو وغیرہ کے چھلکے اور انار و موہبی کی اندرونی جھلیاں وغیرہ کھا لیجئے۔

### ✽ یا اِہَامُ حُسَیْن کے دس حروف کی نسبت سے

زہریلے جانوروں کے کاٹے کے 10 علاج

### ✽ سانپ بچھو وغیرہ سے پناہ کا آسان وظیفہ

کھ..... بارگاہ رسالت میں ایک شخص نے حاضر ہو کر عرض کیا کہ یا رسول اللہ!

(ﷺ) کل شام مجھے ایک بچھو نے ڈنک مارا۔ فرمایا: کاش اگر تم نے شام کو

”أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّاتِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ“۔

یعنی میں اللہ عزوجل کے کامل کلمات کے ساتھ مخلوق کے شر سے پناہ لیتا ہوں کہہ لیا ہوتا تو تمہیں کوئی چیز تکلیف نہ پہنچاتی۔ (صحیح مسلم حدیث ۲۸۰۹ ص ۳۰۳ دار ابن حزم بیروت)  
شجرہ قادریہ رضویہ عطاریہ صفحہ 11 پر ہے روزانہ تین تین بار مذکور دعا پڑھ لینے سے سانپ بچھو وغیرہ موزیات یعنی ایذا دینے والے جانوروں سے پناہ ملتی ہے۔

**صبح و شام کی تعریف:** آدمی رات کے بعد سے لے کر سورج کی پہلی کرن چمکنے تک صبح ہے اور ابتدائے وقت ظہر سے غروب آفتاب تک شام کہلاتی ہے۔

(الوظیفۃ الکریمہ ص ۹)

کھ..... سانپ بچھو شہد کی مکھی یا کوئی سا بھی زہریلا جانور کاٹ لے پانی میں نمک ملا کر ڈنک کی جگہ پر لگائے بلکہ ممکن ہو تو وہ جگہ اس نمک والے پانی میں ڈبو دیجئے اور ”معوذتین“ یعنی سورۃ الفلق اور سورۃ الناس پڑھ کر دم کیجئے ان شاء اللہ عزوجل زہر کا اثر زائل ہو جائے گا۔

کھ..... اگر شہد کی مکھی وغیرہ کاٹ لے تو فوراً اس جگہ اپنا یا کسی مسلمان کا تھوک لگا لیجئے ان شاء اللہ عزوجل راحت ملے گی۔

کھ..... اگر آپ ایسی جگہ رہتے ہیں جہاں شہد کی مکھیاں یا بچھو ہوتے ہیں تو پیاز کا رس 3 تولہ تقریباً 35 گرام ان بچھا چونا 4 گرام نوشارد ایک تولہ تقریباً 12 گرام باہم ملا کر نتھار لیجئے اور محفوظ کر لیجئے اور بوقت ضرورت بچھو اور شہد کی مکھی کے کاٹنے کے مقام پر لگائیے ان شاء اللہ عزوجل فائدہ ہوگا۔

کھ..... اگر کوئی سانپ کاٹ لے تو پیاز کا رس اور سرسوں کا تیل ہم وزن ملا کر مرض کی شدت کے مطابق آدھ آدھ گھنٹہ یا ایک ایک گھنٹہ بعد 4 تولہ تقریباً 50 گرام کی مقدار میں پلائیے ان شاء اللہ عزوجل آرام آ جائے گا۔

کھ..... اگر شہد کی مکھی کاٹ لے تو اس پر پیاز کا کٹڑا باندھ لیجئے گرم پانی یا آگ سے



جل جانے کی صورت میں بھی یہی طریقہ اختیار کیجئے۔

کھ..... اگر بچھو یا شہد کی مکھی وغیرہ کاٹ لے تو اس پر پیاز کاٹ کر یا مسل کر لگائیے

اور نمک لگا کر پیاز کھلائیے.....

کھ..... جب کسی کو سانپ ڈس جائے تو اس کو پیاز کثرت سے کھلائیے ان شاء اللہ

عز و جل زہر کا اثر دور ہو جائے گا۔

کھ..... کنکھو راکاٹ لے تو پیاز اور لہسن کو پیس کر زخم پر لپ کر دیجئے ان شاء اللہ

عز و جل زہر کا اثر ختم ہو جائے گا.....

کھ..... اگر پیاز کو پانی میں گھوٹ کر گھر میں چھڑکیں تو ان شاء اللہ عز و جل سانپ بچھو

بھاگ جائیں گے۔

❖ ”یارب شفا عنایت فرما“ کے سولہ حروف کی نسبت سے

جلدی امراض کے 16 علاج

❖ پھوڑے اور زخم کا روحانی علاج

جب کسی شخص کو کچھ دکھتا ہو یا اسے پھوڑا پھنسی اور زخم ہوتا ہو تو نبی کریم (ﷺ) اپنی

انگلی کے ساتھ یوں فرماتے کہ

”بِاسْمِ اللّٰهِ تُرْبَةُ اَرْضِنَا بِرِيقَةٍ بَعْضُنَا لِيُشْفٰی بِہِ سَقِیْمُنَا بِاِذْنِ رَبِّنَا“۔

ترجمہ: اللہ عز و جل کے نام سے ہماری زمین کی مٹی ہمارے بعض کے لعاب (تھوک)

سے ہمارا بیمار رب عز و جل کے حکم سے شفا پائے گا۔ (صحیح مسلم حدیث ۲۱۹۴ ص ۱۲۰۶)

❖ (۱) خاک مدینہ اور خاک وطن

مفسر شہیر حکیم الامت حضرت مفتی احمد یار خان علیہ رحمۃ المنان دی ہوئی حدیث پاک

کے تحت فرماتے ہیں کہ یعنی ادلا آپ (ﷺ) مرض کی جگہ انگلی رکھتے پھر انگلی پر کچھ لعاب

شریف لگا کر مٹی لگاتے پھر اس کا لپ مرض کی جگہ کر دیتے اور یہ فرماتے جاتے کہ بفضلہ

تعالیٰ ہمارا العباب اور مدینہ کی مٹی شفا ہے اس سے چند مسئلے معلوم ہوئے ایک یہ کہ بیماری پر ٹوٹنے اور منتر جائز ہیں بشرطیکہ اس کے الفاظ کفر نہ ہوں اور کوئی کام حرام نہ ہو آگے چل کر مزید تحریر کرتے ہیں حضرت علامہ ملا علی قاری علیہ رحمۃ الباری نے ”مرقاۃ“ میں فرمایا ”وطن کی خاک میں بھی شفا ہوتی ہے اگر کوئی مسافر اپنے وطن کی مٹی پر دیس لے جائے جس میں تھوڑی پینے کے گھرے میں ڈال دیا کرے تو ان شاء اللہ عزوجل وہاں پانی نقصان نہ دے گا۔“ (مرآۃ جلد ۲ ص ۴۰۸)

### ﴿۲﴾ خارش کی بہترین حکایت

کسی شخص کے خارش ہوگئی تھی اور کسی تدبیر سے فائدہ نہ ہوتا تھا اس نے حجاز مقدس جانے والے ایک قافلے کے ساتھ سفر اختیار کیا مگر عاجز آ کر اثنائے راہ کو فہ شریف میں رک گیا اور امیر المؤمنین مولائے کائنات حضرت علی کرم اللہ تعالیٰ وجہہ الکریم کے مزار فائض الانوار پر مقیم ہو گیا جب سویا تو اس کی سوئی ہوئی قسمت انگڑائی لیکر جاگ اٹھی اور اس نے خواب میں مولیٰ علی مشکل کشا کرم اللہ تعالیٰ وجہہ الکریم کا جلوہ زیبا دیکھا تڑپ کر اپنی بیماری کی فریاد کی آپ کرم اللہ تعالیٰ وجہہ الکریم نے یہ آیت کریمہ پڑھی

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ ۝ فَكَسَوْنَا الْعِظَمَ لَحْصًا ثُمَّ اَنْشَاْنُهُ خُلُقًا ۝ اَخْرَجْنَا قَتْلُوكَ اللّٰهُ اَحْسَنُ الْخُلُقِیْنَ ۝ (پ ۱۸ المؤمنون ۱۴)

صبح اٹھا تو خارش کی بیماری سے مکمل شفا مل چکی تھی مذکورہ آیت کریمہ خارش کا حریض خود پڑھ کر اپنے اوپر دم کر لے یا کوئی دوسرا پڑھ کر مریض پر دم کر دے اللہ عزوجل شفا دینے والا ہے اللہ رب العزت کی ان پر رحمت ہو اور ان کے صدقے ہماری مغفرت ہو۔

### ﴿۳﴾ ام عطاری کی خارش کیسے ٹھیک ہوئی

امی جان رحمۃ اللہ تعالیٰ علیہا کو برسوں تک ہتھیلیوں میں پریشان کن میٹھی کھجلی نے دق (پریشان) کیا کسی علاج سے نہ جاتی تھی کسی کے بتانے کے مطابق انہوں نے مہندی پانی کے ذریعے ذرا پتلی کر کے اس میں مناسب مقدار میں لیموں نچوڑ کر تھوڑا سا نیلا تھوٹھا

(۱) شامل کر کے خارش پر لگانا شروع کیا الحمد للہ ان کو فائدہ ہو گیا یہ علاج تا حصول شفا جاری رکھنا چاہیے اگر پھر خارش ہو جائے تو دوبارہ یہی علاج کر لینا چاہیے۔

﴿۴﴾ مہندی سے علاج کے بارے میں اعلیٰ حضرت علیہ الرحمۃ کا ارشاد مہندی خارش کے لئے مفید ہے مگر ہاتھ پاؤں میں خارش ہونے کی صورت میں مرد اسی وقت لگائے جبکہ دوسرا علاج ممکن نہ ہو بدن کی ایسی جگہ جہاں عورتیں نہیں لگایا کرتیں وہاں مرد مہندی لگا سکتا ہے مثلاً ران کندھا وغیرہ وغیرہ اس ضمن میں حکم شرعی بیان کرتے ہوئے میرے آقا و مولیٰ اعلیٰ حضرت امام اہلسنت مولانا شاہ امام احمد رضا خان بریلوی فتاویٰ رضویہ جلد 24 صفحہ 542 پر فرماتے ہیں کہ ”مرد کو ہتھیلی یا پاؤں کے تلوے بلکہ صرف ناخنوں ہی میں مہندی لگانی حرام ہے کہ عورتوں کی تشبیہ یعنی مشابہت ہے مزید صفحہ 543 پر موجود تحریر کا خلاصہ یہ ہے کہ اس سے مرد علاج اسی صورت میں کر سکتا ہے جبکہ مہندی کے قائم مقام کوئی دوسری چیز نہ ہو نیز مہندی کسی ایسی دوسری چیز کے ساتھ مخلوط MIX نہ ہو سکے جو اس کے رنگ کو زائل یعنی ختم کر دے زیب و زینت اور آرائش مقصود نہ ہو۔

### ﴿۵﴾ خارش کا خوش ذائقہ حلوہ

سونف 250 گرام، دھنیا 250 گرام دونوں کو باریک پیس کر اس میں اصلی گھی 750 گرام اور ایک کلو چینی ڈال کر مکس کر کے محفوظ کر لیجئے روزانہ صبح و شام دو دو تولہ تقریباً 25-25 گرام کھا لیجئے خون کی خرابی خارش جریان اور ضعف بصر یعنی نظر کی کمزوری کے لئے ان شاء اللہ مفید پائیں گے۔

کھجور..... روزانہ صبح نہار منہ یا روزہ ہو تو بوقت افطار فرج کے ٹھنڈے نہیں بلکہ سادہ پانی میں دو تولہ لے خالص شہد ملا کر پینے سے جلد کی بیماریاں مثلاً خارش جلن اور پھوڑوں وغیرہ سے ان شاء اللہ چھٹکارا حاصل ہوگا۔

کھجور..... خارش والی جگہ کو گرم یا سادہ پانی سے دھونا بھی مفید ہے۔

## ﴿۸﴾ غسل کے ذریعے خارش کا علاج

روزانہ نہانا یوں بھی صحت کے لئے مفید ہے اور اگر آپ کو خارش ہے تو روزانہ کوئی سا صابن اچھی طرح لگا کر نہائیں اور اگر سوکھی خارش ہو تو خوب مل کر بلکہ بازار سے نہانے کے استعمال کا لہجے ہینڈل والا پلاسٹک کا برش خرید کر اس سے اچھی طرح رگڑ کر غسل کر لیجئے جو کپڑے اتارے ہیں وہ دھوپ میں ڈال دیجئے تاکہ جراثیم مر جائیں دوسرے دن نہا کر پہلے دن جو اتارے تھے پہن لیجئے اور آج جو اتارے ہیں وہ دھوپ میں ڈال دیجئے یہ عمل روزانہ جاری رکھئے ان شاء اللہ عزوجل خارش میں کافی راحت محسوس کریں گے اگر دھوپ میں ڈالنا ممکن نہ ہو تو کسی بھی مناسب جگہ پر رسی وغیرہ ڈال دیجئے مگر دھوپ زیادہ مفید ہے (میڈیکل اسٹور سے خارش میں استعمال کے خصوصی صابن بھی مل سکتے ہیں)

کھ..... پیاز کا رس خالص شہد اور نمک ملا کر کھل کر لیجئے اور خوب اچھی طرح ملا لیجئے روزانہ برص (کوڑھ) کے داغوں پر لپ کیجئے کچھ ہی عرصہ میں ان شاء اللہ عزوجل داغ دور ہو جائیں گے۔

کھ..... جو پھوڑا پھوٹا نہ ہو اس پر پیاز کو کوٹ کر گرم کر کے باندھ دیجئے ان شاء اللہ چند بار کے باندھنے سے پھوٹ جائے گا۔

## ﴿۱۱﴾ سردی میں ہاتھ پاؤں پھٹنے کا علاج

سردی کی شدت سے بعض اوقات ہاتھ پاؤں اور ہونٹ پھٹ جاتے ہیں اور ان میں چیرے سے پڑ جاتے ہیں جو سخت تکلیف دیتے ہیں اس کا آسان علاج یہ ہے کہ رات کو آگ کے سامنے بیٹھ کر متاثرہ مقام پر پیاز کا ٹکڑا ملے۔

## ﴿۱۲﴾ بدن کے داغ دھبوں کا علاج

بعض اوقات جسم پر سیاہ دھبے نکل آتے ہیں جو دیکھنے والے کو بہت بدنما معلوم ہوتے ہیں اس کا علاج یہ ہے کہ روزانہ پانی میں نمک پگھلا کر اس میں پیاز کے ایک ٹکڑے کو ڈبو کر

آہستہ آہستہ رگڑیے ان شاء اللہ عزوجل تھوڑے ہی دنوں میں شفا نصیب ہو جائے گی۔  
 کھ..... ٹراؤ کارٹ کریم (TRAVO CORT CREAM) کو سوکھی خارش  
 پر لگا کر انگلی وغیرہ سے رگڑیے ان شاء اللہ عزوجل مفید ترین پائیں گے یہ مرہم ہر طرح کی  
 خارش پھوڑے پھنسیوں اور زخم وغیرہ کے لئے کارآمد ہے۔

### ﴿۱۴﴾ خشک خارش

خشک خارش اگر لمبا عرصہ رہے تو ”ایگزیم“ میں تبدیل ہو جاتی ہے اور آگے چل کر اس  
 سے پانی بھی بہنے لگتا ہے اور زخم بھی ہو جاتے ہیں اس کو infected eczema کہتے  
 ہیں اس کے علاج کے لئے یہ نسخہ ان شاء اللہ عزوجل مفید پائیں گے۔

salicylic acid 2%

(۱): سالیسیلک ایسڈ ۲ فیصد

Liquid pices carb 2%

(۲): لیکوئیڈ پائیسز کارب ۲ فیصد

Clobbetasyl 30%

(۳): کلو بیتا سول ۳۰ فیصد

Resorcinal 1%

(۴): ریسورسینال ۱ فیصد

White petroleum jelly 100% (۵): وائٹ پیٹرولیم جلی ۱۰۰ فیصد

**طریقہ استعمال:** جسم کے متاثرہ حصوں پر صبح و شام یہ مرہم لگائیے زیادہ

تکلیف نہ ہو تو حسب ضرورت کبھی کبھی لگالینا بھی ان شاء اللہ عزوجل مفید ہوگا نہ معلوم ہو تو  
 کسی بھی میڈیکل اسٹور سے پوچھ لیجئے۔

### ﴿۱۵﴾ تر خارش

اسکبیز scabies یہ خارش کی وہ قسم ہے جس میں ابتداء خشک خارش ہوتی ہے بعد  
 میں پھنسیاں اور زخم ہو جاتے ہیں اس خارش میں زیادہ تر ہاتھ پاؤں کی انگلیوں کے درمیان  
 کی جگہ بغل اور پیشاب کی جگہ متاثر ہوتی ہے اور تقریباً پورے جسم میں رات کو خارش ہوتی  
 ہے اس کا نسخہ یہ ہے:

(۱): سلفیورک پاؤڈر ۱۰ گرام Sulphuric powder 10gram

(۲): وائٹ پیٹرولیم جلی ۱۰۰ گرام White petroleum jelly 100gram  
اس کا نام ”۱۰ فیصد سلفیورک آئیٹمینٹ“ ہے sulphuric ointment رات کو  
سونے سے پہلے پاؤں کے تلووں تک مرہم لگا لیجئے اور صبح گرم پانی سے نہا لیجئے جو کپڑے یا  
بستر تبدیل کریں گے تو ان کو اچھی طرح دھو کر خوب دھوپ میں رکھئے یہ عمل مسلسل تین دن  
تک کیجئے ان شاء اللہ عزوجل خارش کا خاتمہ ہو جائے گا اس مرہم کا زیادہ استعمال نقصان دہ  
ہو سکتا ہے بہتر یہ ہے کہ استعمال سے پہلے کسی جلدی امراض کے ڈاکٹر سے مشورہ کر لیجئے  
Dispensing Chemist سے یہ مرہم بنوایا جاسکتا ہے۔

### ﴿۱۶﴾ گرمی دانوں کا علاج

گرمی دانے ستاتے ہوں تو نیم کی ۱۱ کوئلیس نئی نکلی ہوئی چھوٹی چھوٹی پٹیاں سات دن  
اور تکلیف زیادہ ہو تو ۴۰ دن تک نہار منہ یعنی ناشتہ سے قبل خالی پیٹ پانی کے ساتھ کھا لیجئے  
ان شاء اللہ عزوجل گرمی دانے اور پھوڑے پھنسیاں ختم اگر گرمیاں شروع ہونے سے قبل ہی  
۳۰ دن تک یہ کورس کر لیں تو ان شاء اللہ عزوجل گرمی دانے وغیرہ نکلیں گے ہی نہیں۔

### ❁ ”حرم“ کے تین حروف کی نسبت سے سر میں خشکی کے ۳ علاج

کھ..... سر میں زیت یعنی زیتون شریف کا تیل ڈال کر روزانہ کم از کم سات منٹ  
بالوں کی جڑوں میں اچھی طرح مالش کیجئے ان شاء اللہ عزوجل سات دن میں سر کی خشکی  
پڑیاں اترنا سر میں کھجلی آنا وغیرہ سب ختم ہو جائے گا۔

کھ..... روزانہ تھوڑے سے نیم کے پتے پیس کر پانی میں ڈال کر سرد دھویئے۔

کھ..... انگوتر بوزنا شپاتی سیب اور موکھی وغیرہ زیادہ استعمال فرمائیے۔

### ❁ درد کا روحانی علاج

بدن میں درد یا کسی چیز کی شکایت ہو تو تکلیف کی جگہ پر سیدھا ہاتھ رکھ کر بسم اللہ تین

مرتبہ اور سات مرتبہ یہ دعا پڑھے



”أَعُوْذُ بِاللّٰهِ وَقُدْرَتِهِ مِنْ شَرِّ مَا آجِدُ وَأُحَاذِرُ“۔

یعنی اللہ عزوجل اور اس کی قدرت کے ساتھ اس چیز کے شر سے پناہ چاہتا ہوں جسے میں پاتا ہوں اور جس سے آئندہ خوف کرتا ہوں۔ پڑھ کر دم کرنا ضروری نہیں  
(الحسن الحسین، ص ۱۰۹، المکتبۃ العصریہ بیروت)

✽ المدینہ کے سات حروف کی نسبت سے دل کی بیماریوں کے

## 7 علاج

کھ..... دل کی گھبراہٹ کے لئے:

وَلَا يَرْبِطُ عَلَى قُلُوبِكُمْ وَيُثَبِّتُ بِهَا الْأَقْدَامَ ⑤ (پ ۹، سورۃ انفال ۱۱)

أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَتَّظَمِّنُ الْقُلُوبُ ⑤ (پ ۱۳، سورۃ رعد ۲۸)

اوپر دی ہوئی دو آیتوں کو مریض خود پڑھ کر یاد کر لیا ہو یا پانی پیئے یا کوئی اور پڑھ کر پلا دے ان شاء اللہ عزوجل دل کی گھبراہٹ ختم ہو جائے گی۔

کھ..... ہر نماز کے بعد دل پر ہاتھ رکھ کر کم از کم سات بار (زیادہ کی کوئی قید نہیں)

”يَا اللَّهُ قَوِّئِي وَقَلْبِي“

ترجمہ ”یا اللہ عزوجل مجھے اور میرے دل کو قوت عطا فرما۔ جب کبھی دل میں تکلیف اٹھے تو اس وقت بھی یہ عمل کیجئے ان شاء اللہ عزوجل افادہ (کی) ہو جائے گا غیر مریض بھی ہر نماز کے بعد یہ عمل کرے ان شاء اللہ عزوجل دل کے امراض سے محفوظ رہے گا۔

کھ..... روزانہ کسی بھی وقت ایک بار ٹیٹین شریف پڑھ کر ایک سیب پر دم کر لیجئے پھر نہار منہ (یعنی ناشتہ سے قبل خالی پیٹ) کھا لیجئے ان شاء اللہ عزوجل کبھی بھی دل کی بیماری نہیں ہوگی

کھ..... روزانہ لال انگوروں کا رس JUICE آدھ گلاس پیئیں۔

کھ..... روزانہ دو یا تین گلاس گاجر کا رس پیئیں۔

کھ..... دل کے مریض کے لئے موکبی اور کینو بہت مفید ہیں۔

کھ..... دل کی بند شریانیں کھلنے کی حکایت

ایک صاحب کا بیان ہے کہ دل کی تکلیف کی وجہ سے میں نے ”انجیو گرافی“ کروائی تو دل کی تین شریانیں یعنی خون کی چھوٹی چھوٹی رگیں VEINS بند تھیں ڈاکٹروں نے ایک ماہ بعد آپریشن کی تاریخ دے دی اس دوران میں نے ایک حکیم صاحب سے رجوع کیا انہوں نے مجھے ایک نسخہ تجویز کیا میں نے ایک ماہ تک اس کو استعمال کیا مقررہ تاریخ پر کاڈیالوجی سینٹر میں سوا دو لاکھ روپے جمع کروا دیئے ڈاکٹروں نے مختلف ٹیسٹ کروائے دوسرے روز بائی پاس سرجری ہونے والی تھی انہوں نے مجھ سے پوچھا کہ انجیو گرافی ANGIOGRAPHY کروانے کے بعد آپ نے کون سی دوا استعمال کی میں نے حکیم صاحب کے دیئے ہوئے نسخے کی تفصیل بیان کر دی ڈاکٹروں نے بتایا کہ آپ کی تین بند شریانوں میں سے دو کھل چکی ہیں یہی نسخہ جاری رکھئے ہو سکتا ہے بقیہ vein بھی کھل جائے گی فی الحال آپ کو بائی پاس سرجری کی ضرورت نہیں چنانچہ میں اپنی جمع کروائی ہوئی رقم واپس لی اور خوشی خوشی لوٹ آیا۔ دل کی شریانیں کھولنے والا نسخہ یہ ہے:

لیموں کا رس ایک پیالی..... ادراک کا رس ایک پیالی..... لہسن کا رس ایک پیالی..... سیب کا سرکہ ایک پیالی ان چاروں کو یکجان MIX کر کے ہلکی آگ پر آدھے گھنٹے تک ابالئے جب ایک پیالی کے برابر رس کم ہو جائے یعنی تین پیالی جتنا رس رہ جائے تو چولھے پر سے اتار لیجئے۔ جب ٹھنڈا ہو جائے تو تین پیالی شہد اس میں حل کر لیجئے دوا تیار ہے اس کو بوتل میں بھر لیجئے روزانہ صبح نہار منہ تین چمچ یہ دوا پی لیجئے ان شاء اللہ عزوجل دل کی جانب جانے والی تمام بند شریانیں کھل جائیں گی۔

### ❖ دوسرے کا علاج

قیصر روم نے امیر المومنین حضرت سیدنا عمر فاروق رضی اللہ تعالیٰ عنہ کو خط لکھا کہ مجھے دائمی سردرد کی شکایت ہے اگر آپ کے پاس اس کی کوئی دوا ہو تو بھیج دیجئے! حضرت سیدنا عمر فاروق رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے اس کو ایک ٹوپی بھیج دی قیصر روم اس ٹوپی کو پہنتا تو اس کا درد سر

کافور ہو جاتا اور جب سر سے اتارتا تو دروسر لوٹ آتا اسے بڑا تعجب ہوا آخر کار اس نے اس ٹوپی کو ادھیڑا تو اس میں سے ایک کاغذ برآمد ہوا جس پر بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ لکھا ہوا تھا۔ (تفسیر کبیر، ج ۱، ص ۱۰۰، دار احیاء التراث العربی بیروت)

میٹھے میٹھے اسلامی بھائیو! اس حکایت سے یہ بھی معلوم ہوا کہ جس کو دروسر ہو وہ ایک کاغذ پر بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ لکھ کر یا لکھوا کر اس کا تعویذ سر پر باندھ لے لکھنے کا طریقہ یہ ہے کہ انٹ سیاہی مثلاً بال پوائنٹ سے لکھئے اور بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ کے ”ہ“ اور ”م“ کے دائرے کھلے رکھئے تعویذ لکھنے کا اصول یہ ہے کہ آیت یا عبارت لکھنے میں ہر دائرے والے حرف کا دائرہ کھلا ہو یعنی اس طرح مثلاً ”ط ظ ہ ص ض دم ف ق“ وغیرہ اعراب لگانا ضروری نہیں لکھ کر موم جامہ (یعنی موم میں تر کئے ہوئے کپڑے کا ٹکڑا لپیٹ لیجئے جن کو عمامہ شریف کا تاج سر پر سجانے کی سعادت حاصل ہے وہ چاہیں تو عمامہ شریف کی ٹوپی میں سی لیں اسی طرح اسلامی بہنیں دوپٹے یا برقع کے اس حصے میں سی لیں جو سر پر رہتا ہے اگر اعتقاد کامل ہوگا تو ان شاء اللہ عزوجل دروسر جاتا رہے گا سونے یا چاندی یا کسی بھی دھات کی ڈبیہ میں تعویذ پہننا مرد کو جائز نہیں اسی طرح کسی بھی دھات کی زنجیر خواہ اس میں تعویذ ہو یا نہ ہو مرد کو پہننا ناجائز و گناہ ہے اسی طرح سونے چاندی اور اسٹیل وغیرہ کسی بھی دھات کی تختی یا کڑا جس پر کچھ لکھا ہو یا نہ لکھا ہو اگرچہ اللہ کا مبارک نام یا کلمہ طیبہ وغیرہ کھدائی کیا ہوا ہو اس کا پہننا مرد کے لئے ناجائز ہے عورت سونے چاندی کی ڈبیہ میں تعویذ پہن سکتی ہے۔ (فیضانِ سنت جلد اول ص ۶۹-۶۸)

❖ یا اللہ کے چھ حروف کی نسبت سے آدھے سر کے درود کا علاج ۔

(۱) اگر کسی کو آدھے سر کا درد ہو تو ایک بار سورۃ الاخلاص (اول آخر ایک مرتبہ درود

پاک) پڑھ کر دم کیجئے حسب ضرورت تین بار سات بار یا گیارہ بار اسی طرح دم کیجئے گیارہ کا عدد پورا ہونے سے قبل ہی ان شاء اللہ عزوجل آدھے سر کا درد ٹھیک ہو جائے گا۔

(۲) جب درد ہو رہا ہو تو اس وقت سوٹھ (یعنی سوکھی ہوئی ادراک جو پنساری یعنی دیسی

دواء والوں سے مل سکتی ہے) کو تھوڑے سے پانی میں گھس کر سونٹھ کا گھسا ہوا حصہ پیشانی پر ملنے سے ان شاء اللہ عزوجل آدھے سر کا درد جاتا رہے گا۔

(۳) خشک دھنیا کے تھوڑے سے دانے اور تھوڑی سی کشمش (یعنی خشک انگور جس کو پنجابی میں ”سوگی“ کہتے ہیں) منکے کے ٹھنڈے یا سادہ پانی میں چند گھنٹے بھگو کر پینے سے ان شاء اللہ عزوجل فائدہ ہوگا۔

(۴) گرم دودھ میں دیسی گھی ملا کر پینے سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔

(۵) ناریل کا پانی پینے سے آدھا سیسی (یعنی آدھے سر کا درد) اور پورے سر کے درد میں کمی آتی ہے۔

(۶) نیم گرم پانی کے بڑے برتن میں نمک ڈال کر دونوں پاؤں ۱۲ منٹ کے لئے اس میں ڈالے رہئے ان شاء اللہ عزوجل فائدہ ہوگا (ضرورتاً وقت میں کمی بیشی کر لیجئے)۔

(فیضانِ سنت، جلد اول، صفحہ ۸۰-۸۱)

❖ یارب کریم کے آٹھ حروف کی نسبت سے دوسرے کے ۸ علاج

لَا يُصَدِّعُونَ عَنْهَا وَلَا يُنْزِلُونَ ①

ترجمہ: کہ اس سے نہ انہیں درد سر ہونہ ہوش میں فرق آئے۔ (پ ۲۸ الواقعہ ۱۹)

یہ آیت کریمہ تین بار اول آخر ایک بار درد شریف پڑھ کر دوسرے پر دم کیجئے ان شاء اللہ عزوجل فائدہ ہو جائے گا (ترجمہ پڑھنے کی ضرورت نہیں)۔

(۲) سورۃ الناس سات بار (اول آخر ایک بار درد پاک) پڑھ کر سر پر دم کیجئے اور پوچھئے اگر ابھی درد سر باقی ہو تو دوسری بار بھی دم کیجئے اگر اب بھی درد ہو تو تیسری بار بھی اسی طرح دم کیجئے پورے سر کا درد ہو یا آدھے سر کا کیسا ہی شدید درد ہو تین بار میں ان شاء اللہ عزوجل جاتا رہے گا۔

(۳) پورے سر کا درد ہو یا شقیقہ یعنی آدھے سر کا درد بعد نماز عصر سورۃ الحکاثر ایک بار (اول آخر ایک بار درد شریف) پڑھ کر دم کیجئے ان شاء اللہ عزوجل درد میں افاقہ ہوگا۔

(۴) زبان پر ایک چٹکی نمک رکھ کر ۱۲ منٹ کے بعد ایک گلاس پانی پی لیجئے سر میں کیسا ہی درد ہو ان شاء اللہ عزوجل افاقہ ہوگا (ہائی بلڈ پریشر کے مریض کے لئے نمک کا استعمال نقصان دہ ہو سکتا ہے)۔

(۵) ایک کپ پانی میں ایک چمچ ہلدی ڈال کر جوش دے کر پینے یا بھاپ لینے سے ان شاء اللہ عزوجل سر کا درد دور ہو جائے گا (سالن وغیرہ میں ہلدی ضرور استعمال کیجئے روزانہ ایک گرام یعنی چٹکی بھر ہلدی کھانے والا ان شاء اللہ عزوجل کینسر سے محفوظ رہے گا)۔

(۶) روزانہ رات کو سات دانے بادام اور 21 دانے کشمش یعنی سوکھے ہوئے انگور چھوٹے بڑے کوئی سے بھی ہوں پانی میں بھگو دیجئے اور یہ دونوں چیزیں صبح دودھ کے ساتھ کھا لیجئے بالخصوص بادام اچھی طرح چبا کر یا پیس کر کھائیے ان شاء اللہ عزوجل درد سر دور ہو جائے گا قوت حافظہ کے لئے بھی یہ نسخہ مفید ہے۔

(۷) دیسی گھی میں تلی ہوئی گرم تازہ جلیباں طلوع آفتاب سے قبل کھانے سے ان شاء اللہ عزوجل درد سر میں آرام آ جاتا ہے۔

(۸) کبھی اتفاقہ درد سر ہو جائے تو کھانا کھانے کے بعد ڈسپیرین DISPIRIN کی دو ٹکیہ پانی میں گھول کر پی لیجئے ان شاء اللہ عزوجل ٹھیک ہو جائے گا ہر طرح کے درد کی ٹکیہ کھانا کھانے کے بعد ہی استعمال کی جائے ورنہ نقصان کا اندیشہ ہے۔

**مدنی مشورہ:** اگر دواؤں سے درد ٹھیک نہ ہوتا ہو تو آنکھیں ٹیسٹ کروالیجئے اگر نظر کمزور ہو تو عینک پہننے سے ان شاء اللہ عزوجل درد سر ٹھیک ہو جائے گا پھر بھی ٹھیک نہ ہو تو دماغ کے خصوصی ڈاکٹر سے رجوع کرنا ضروری ہے اس میں کوتاہی بعض اوقات سخت نقصان دہ ثابت ہوتی ہے۔

❖ ”مدینہ“ کے پانچ حروف کی نسبت سے دائمی نزلے کے 5 علاج

(۱) 30 دن تک روزانہ ناشتہ کے دو گھنٹے بعد مچھلی کا تیل COD LIVER

OIL آدھی چمچی پیس سردیوں میں رات کو بھی مزید آدھی چمچی استعمال کر سکتے ہیں ان شاء

اللہ عزوجل دائمی نزلہ سے آرام آجائیگا۔

(۱) بچوں کو اگر بار بار نزلہ ہوتا ہو تو مچھلی کا تیل تین تین قطرے دن میں ایک یا دو بار 30 دن تک پلائیے بچوں کے لئے خوشبودار مچھلی کا تیل میڈیکل اسٹور سے طلب کیجئے۔

(۲) روزانہ رات مٹھی بھر بھنے ہوئے چنے چھلکے سمیت کھانا پھر ایک گھنٹے تک پانی یا چائے وغیرہ کوئی سا مشروب نہ پینا دائمی نزلے کے لئے مفید ہے۔

(۳) ناک سے گہرے گہرے سانس لیجئے نماز فجر کے بعد زیادہ بہتر ہے۔

(۴) ہر وضو میں روزانہ ناک میں تینوں بار پانی قدرے یعنی تھوڑا سا زور سے

چڑھائیے۔

### ❖ نزلے کا دیسی علاج

ایک تولہ یعنی تقریباً 12 گرام سونف اور سات عدد لونگ دو کلو پانی میں ڈال کر چوبھے پر خوب جوش دیجئے جب 250 گرام پانی رہ جائے تو ایک تولہ یعنی تقریباً 12 گرام مصری ڈال کر چائے کی طرح نوش فرمائیے دو تین بار کے استعمال سے انشاء اللہ عزوجل نزلہ و زکام دور ہو جائے گا۔

### ❖ نزلہ کھولنے کے لئے

دکھتے ہوئے کونوں پر پسی ہوئی ہلدی ڈال کر دھونی لینے سے ناک کھل جاتی ہے اور نزلہ بہنے لگتا ہے۔

### ❖ بواسیر اور اس کے بعض اسباب

باسور یعنی مقعد میں ہونے والا مساباسور کی جمع بواسیر ہے بواسیر کے تین اہم اسباب ہیں پرانی قبض..... تبخیر معدہ (یعنی وہ بخارات (بھاپ) جو کھانا کھانے کے بعد معدہ سے دماغ کو چڑھتے اور بدن کو بھی تھوڑا سا گرمادیتے ہیں)..... اکثر کرسی پر بیٹھنا ان چیزوں سے مقعد (دبر) کے آس پاس کی اندرونی رگوں میں خون کا ٹھہراؤ ہو جاتا ہے جس کے سبب وہ رگیں پھول کر مسوں piles کی صورت میں باہر نکل آتی ہیں یا اندر کی طرف رہتی ہیں



اس کو بواسیر کہتے ہیں بعض لوگوں کی بواسیر بیک وقت اندرونی اور بیرونی طرف ہوتی ہیں۔

### ❖ زیتون سے بواسیر کا علاج

حدیث شریف میں ہے کہ ”زیتون کا تیل کھاؤ اسے لگاؤ یہ مبارک درخت سے ہے اور اس میں ستر بیماریوں کی شفاء ہے جن میں جذام بھی ہے اس میں بواسیر کو بھی شفا ہے۔“

(مرآۃ ج ۶ ص ۲۲۶، مرآۃ المفاتیح ج ۸ ص ۳۰۸ تحت الحدیث ۴۰۳۰)

زیتون کا تیل بغیر پکائے کھانا فائدہ مند ہوتا ہے اور یہ کولیسترول کو بھی کم کرتا ہے لہذا کچا استعمال کیا جائے کچا کھانے میں کسی قسم کی بد مزگی نہیں ہوتی کھانا کھاتے وقت اپنی رکابی میں چاول سالن وغیرہ نکال کر چھج سے زیتون شریف کا تیل ڈال کر شوق سے تناول فرمائیے۔

### ❖ گردہ کی پتھری

ہم وزن مولیٰ اور آلو بھون کر حسب ضرورت سونف نمک اور کالی مرچ شامل کر کے استعمال کرنا گردے کے درد اور پتھری کے لئے مفید ہے۔

### ❖ گردے کے درد کے 2 علاج

(۱) خربوزے کے تھوڑے سے بیج چھیل کر روزانہ کھا لیجئے اور اوپر پانی پی لیجئے ان شاء اللہ عزوجل گردے کے درد میں راحت ملے گی۔

(۲) مولیٰ اور اس کے پتے ٹکڑی کھیرا تر بوز خربوزہ کثرت سے کھانا بھی ان شاء اللہ عزوجل گردے کے درد سے نجات کا باعث ہوگا۔

### ❖ دمہ اور سانس پھولنا

5 عدد کالی مرچ 10 عدد مغز بادام 10 گرام مٹھی سوتے وقت کھائیے اس کے بعد پانی نہ پیئیں ان شاء اللہ عزوجل راحت محسوس کریں گے۔

### ❖ معدہ میں زخم

دو ہفتہ تک دن میں تین مرتبہ بند گونجی کا رس ایک ایک گلاس پی لیجئے بند گونجی کا رس

بھی کھائیے ان شاء اللہ عز و جل سب بہتر ہو جائے گا۔

✽ جگر یا معدہ کے تمام امراض کے لئے:

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ ۝ لَوْ كَانَ الْبَحْرُ مِثْلًا لِّمَا كُنْتَ تَمَاقِی

(پارہ ۱۶ الکہف ۱۰۹)

بعد نماز فجر تین عدد سادی چینی کی پلیٹوں پر یا مومی کاغذوں پر زردے کے رنگ سے اوپر دی ہوئی آیت مبارکہ لکھئے اعراب لگانے کی حاجت نہیں البتہ دائرے والے حروف کے دائرے کھلے رہیں اور صبح دوپہر اور رات ایک ایک پلیٹ پانی سے دھو کر پی لیجئے مدت علاج 40 دن ہے اس کے علاوہ اسی رنگ سے لکھ کر ریگزین یا چٹڑے میں تعویذ بنالیجئے اسلامی بہنیں اپنے گلے میں اور اسلامی بھائی اپنے سیدھے بازو پر باندھ لیں یہ علاج جگر اور معدے کے علاوہ گردوں کے درد کے لئے بھی مفید ہے جب بھی تعویذ پہننا ہو اس کو پلاسٹک کوٹنگ یا موم جامہ کر لینا چاہیے۔

✽ ہائی بلڈ پریشر

(۱) سات عدد کالی مرچ اور سات عدد نیم کی کونپلیں یعنی نیم کے درخت کی ابتدائی چھوٹی چھوٹی پتیاں روزانہ کھائیے یا نیم کی پتیوں کا ایک چمچ رس روزانہ صبح پی لیا کریں ہائی بلڈ پریشر کے ساتھ ساتھ شوگر جلد جگر اور جنسی بیماریوں سے بھی ان شاء اللہ عز و جل تحفظ حاصل ہوگا۔

(۲) ہر کھانے کے ساتھ لہسن کا ایک یا تین جوا یعنی لہسن کی پوتھی کی ایک پھاٹک چھیل کر کچی نگل لیا کریں نکلڑے کر کے یا کوٹ کر بھی استعمال کر سکتے ہیں ان شاء اللہ عز و جل بہت ساری بیماریوں سے تحفظ حاصل ہوگا (کچی لہسن، کچی مولی، کچی پیاز وغیرہ کوئی بھی ایسی چیز کھائی جس سے منہ میں بدبو ہو جاتی ہے تو جب تک منہ میں بدبو ہو مسجد میں داخلہ حرام ہے

(اس مسئلہ کی تفصیلی معلومات مکتبۃ المدینہ کا مطبوعہ 30 صفحات پر مشتمل مختصر رسالہ "مسجد میں خوشبودار رکھئے" ہدیہ حاصل کر کے پڑھ لیجئے)

## ✽ چاول بلڈ پریشر میں مفید ہیں

فشار الدم یعنی ہائی بلڈ پریشر دل کے مرض اور معدہ کی خرابی کے دو ہزار مریضوں پر ڈاکٹروں نے دس سال تک تجربات کرنے کے بعد یہ رائے قائم کی ہے ان امراض میں ”چاول کی غذا“ بہترین علاج ہے بالخصوص بلڈ پریشر کے مرض کے آغاز میں چاول زیادہ مفید ہیں۔

## ✽ پرہیز میں آدھا علاج ہے“ کے اٹھارہ حروف کی

### نسبت سے کھانسی کے 18 علاج

(۱) ہر طرح کی کھانسی کے مریض دن میں کئی بار خالص شہد چائیں کھانسی بلکہ گلے کے ہر طرح کے درد میں بھی ان شاء اللہ عزوجل فائدہ ہوگا۔

(۲) اگر کالی کھانسی ہو تو مناسب مقدار میں پس ہوئی سوٹھ (یعنی خشک ادراک) خالص شہد پر چھڑک دیجئے اور سات دن روزانہ صبح و شام تھوڑا تھوڑا چاٹ لیجئے کالی کھانسی بلکہ ہر طرح کی کھانسی کے لئے ان شاء اللہ عزوجل مفید پائیں گے۔

(۳) ہر گھنٹے کے بعد ایک لونگ منہ میں رکھ کر چباتے اور چوستے رہئے ان شاء اللہ عزوجل کھانسی کا زور ٹوٹے گا۔

(۴) پودینے کا رس پینے سے بھی کھانسی ٹھیک ہو جائے گی ان شاء اللہ عزوجل۔

(۵) چند کھجوریں کھا کر ایک کپ نیم گرم پانی پی لیجئے ان شاء اللہ عزوجل بلغم پتلا ہو کر خارج ہو جائے گا کھانسی دمہ دونوں کے لئے یہ علاج فائدہ مند ہے (جن کو کھجوریں موافق نہ آتی ہوں وہ یہ علاج نہ کریں اور آنکھوں کے مریض کے لئے بھی کھجوریں کھانا نقصان دہ ہو سکتا ہے)۔

(۶) تقریباً 25 گرام ادراک کے رس میں شہد ملا کر دن میں تین بار چاٹنے سے بھی بلغم خارج ہوگا ان شاء اللہ عزوجل۔

(۷) کیلے کے درخت کا پتا سکھانے کے بعد توڑے پر جلا کر اس کی راکھ میں شہد ملا کر

کھانسی کے مریض کو تھوڑی تھوڑی چٹاتے رہیے ان شاء اللہ عزوجل آرام آجائے گا۔  
(۸) شہد میں پیاز کا رس ملا کر پینے سے ان شاء اللہ عزوجل ہر طرح کی کھانسی میں فائدہ ہوگا۔

(۹) تھوڑی سی پسی ہوئی کالی مرچ دودھ میں جوش دے کر پی لیجئے۔  
(۱۰) دو چمچ ادراک کا رس اور ایک چمچ شہد ملا کر پی لیجئے ان شاء اللہ عزوجل کھانسی سے نجات ملے گی۔

(۱۱) پیاز ابال کر پینے سے بلغم نکلتا ہے اور کھانسی میں آرام آ جاتا ہے۔  
(۱۲) کشمش (یعنی خشک انگور) اور شکر یا انار کا چھلکا چوسنا کھانسی کیلئے مفید ہے۔  
(۱۳) گرم دودھ میں تھوڑی سی ہلدی اور دیسی گھی ملا کر پینے سے کھانسی میں فائدہ ہوتا ہے۔

(۱۴) پانی میں تھوڑا سا نمک گھول کر پینے سے ان شاء اللہ عزوجل کھانسی کو آرام ملے گا۔

(۱۵) رات کو نمک کی ڈلی منہ میں رکھ لیجئے ان شاء اللہ عزوجل کھانسی میں کمی ہو جائے گی۔

(۱۶) پودینے کا رس پینا کھانسی میں نفع بخش ہے۔  
(۱۷) پان کے دو چار پتے توڑے وغیرہ پر گرم کر کے ان پر ہلکا گرم تیل لگا کر گلے پر باندھنا پرانی کھانسی کے لئے مفید ہے (پان کے پتے گرم کرتے وقت یہ خیال رکھئے کہ جل نہ جائیں اور گلے پر باندھتے وقت یہ خیال رکھیں کہ گرم ہوں مگر اتنے نہ کہ تکلیف پہنچے)۔  
(۱۸) روزانہ کشمش (خشک چھوٹے انگور جس کو پنجابی میں ”سوگی“ کہتے ہیں) کے 40 دانے اگر موافق آتے ہوں تو دگنے کرنے میں بھی کوئی حرج نہیں اور تین عدد بادام لے کر اس پر 11 بار درود شریف پڑھ کر دم کر کے کھا لیجئے اسکے اوپر دو گھنٹے تک پانی نہ پیئیں ان شاء اللہ عزوجل کھانسی میں بہت فائدہ ہوگا بلغم نکلے گا اور مزید نہیں بنے گا (ضرورتاً کشمش کی

تعداد بڑھا دیجئے) بہت چھوٹے بچوں کے لئے حسب ضرورت مقدار کچھ کم کر دیجئے  
تا حصول شفا جاری رکھئے۔

❖ یا اللہ کے چھ حروف کی نسبت سے ہچکی کے 6 علاج

وہ ہوا جو گلے سے رک رک کر آواز کے ساتھ نکلتی ہے اس کو ہچکی کہتے ہیں۔

(۱) دولونگ منہ میں ڈال کر ان کا رس چوسئے ان شاء اللہ عزوجل ہچکی فوراً بند ہو جائے گی۔

(۲) تھوڑی سی ہلدی یا تھوڑا سا زیرہ پانی کے ساتھ چھانک لیجئے۔

(۳) مولی یا گنے کا رس پی لیجئے۔

(۴) گاجر کو پیس کر سونگھ لیجئے۔

(۵) آم کے درخت کے پتے جلا کر دھونی لیجئے۔

(۶) اگر بچہ کو بار بار ہچکی آرہی ہو اور خود بخود بند نہ ہو تو تھوڑا سا شہد چٹا دیجئے ان شاء اللہ عزوجل ہچکی بند ہو جائے گی۔

❖ کرم کے تین حروف کی نسبت سے ہاتھ پیرسن

ہو جانے کے 3 علاج

(۱) روزانہ نہار منہ (ناشتہ سے قبل یا روزہ ہو تو افطار کے وقت خالی پیٹ) چنکی بھر کلونجی پانی کے ساتھ استعمال کیجئے۔

(۲) گیارہ عدد خشک خوبانی رات کو پانی میں بھگو لیجئے اور صبح کھا لیجئے (کم از کم 40 دن تک)۔

(۳) پانی کے گلاس میں ایک چمچ شہد ملا کر اس میں آدھا لیموں نچوڑ کر روزانہ نہار منہ (ناشتہ سے قبل یا روزہ ہو تو افطار کے وقت خالی پیٹ) پی لیجئے (مدت علاج کم از کم 40 دن ہے)۔

❖ خدا کے تین حروف کی نسبت سے آواز بیٹھ جائے تو تین علاج

(۱) نمک کا چھوٹا سا ٹکڑا آگ میں خوب گرم کر کے کسی چیز سے پکڑ کر فوراً ٹھنڈے پانی کے گلاس میں بچھا دیجئے پھر وہ نمک کی ڈلی پانی سے نکال کر اس پانی کو پی جائیے دو تین بار یہ علاج کرنے سے انشاء اللہ عزوجل فائدہ ہو جائے گا۔

(۲) ایک چمچ جو شریف کے دانے چبائیے اور چوسے پھر آخر میں نگل جائیے

(۳) خشخاش کے تھلکے اور اجوائن ہم وزن لے لیجئے اور پانی میں ابال کر برداشت کے قابل ہو جانے کے بعد اس پانی سے غرغریے کیجئے۔

❖ گلا بیٹھ گیا ہو تو

پیاز کا رس ایک تولہ (تقریباً 12 گرام) میں شہد دو تولہ (تقریباً 25 گرام) ملا کر گرم کر کے پینے سے ان شاء اللہ عزوجل بیٹھی ہوئی آواز صاف ہو جائے گی مگر آتشک (ایک جنسی بیماری) اور جذام (یعنی کوڑھ) کے مریض کو اس سے فائدہ نہیں ہوگا۔

❖ ”غوث اعظم“ کے سات حروف کی نسبت سے

منہ کے چھالے کے 7 علاج

(۱) اطباء یعنی طبیبوں کا کہنا ہے کہ بعض اوقات معدہ کی گرمی اور تیزابیت سے منہ میں چھالے پڑ جاتے ہیں اور اس مرض سے خاص قسم کے جراثیم منہ میں پھیل جاتے ہیں اس کے لئے منہ میں تازہ مسواک ملے اور اس لعاب کو کچھ دیر تک منہ کے اندر پھراتے رہئے اس طرح کئی مریض ٹھیک ہو چکے ہیں۔

(۲) مٹھی بھر برگ حنا یعنی ہندی کے پتے پانی میں ابال کر دن میں دو بار اس کے غرارے کیجئے ان شاء اللہ عزوجل فائدہ ہو جائے گا۔

(۳) پاؤ بھر گرم پانی کے اندر ایک لیموں نچوڑ کر اس سے کلیاں کیجئے دن میں تین بار۔

(۴) انڈے کی سفیدی پھینٹ کر روئی کی پھریری سے چھالوں پر لگائیے ان شاء اللہ



عزوجل آرام آجائے گا۔

(۵) دن میں دو تین بار گلیسرین لگانا بھی ان شاء اللہ عزوجل مفید ہوگا۔

(۶) میڈیکل اسٹور سے (DAKTARIN (MICONAZOLE) نامی

ٹیوب لے کر دن میں چند بار تھوڑی تھوڑی دوا ڈال کر منہ میں چند منٹ پھرائے پھر تھوک دیکھئے ان شاء اللہ عزوجل چھالے ٹھیک ہو جائیں گے چھوٹے بچوں کو بھی استعمال کروا سکتے ہیں اگر یہ دوا معمولی سی پیٹ میں چلی جائے تب بھی حرج نہیں (روزہ کی حالت میں دن کے وقت منہ میں دوا نہیں لگا سکتے)۔

(۷) منہ کے چھالوں اور تقریباً 80% فیصد بیماریوں کا علاج کم کھانے میں ہے اگر یقین نہ آتا ہو تو پیٹ بھر کھانا چھوڑ دیجئے اور رحمت الہی عزوجل کے کرشمے دیکھئے فیضان سنت جلد اول کے باب ”پیٹ کا قفل مدینہ“ میں دی ہوئی ہدایت کے مطابق عمل کیجئے ان شاء اللہ عزوجل آپ اس کی برکتیں دیکھ کر حیران رہ جائیں گے یقین مانئے زیادہ کھانے سے جان ”بنتی“ نہیں ”بگڑتی“ ہے۔

### ❖ کینسر

(۱) پسا ہوا کالا زیرہ تین تین گرام دن میں تین مرتبہ پانی سے استعمال کیجئے۔

(۲) روزانہ چٹکی بھر پسی ہوئی خالص ہلدی کھانے سے ان شاء اللہ عزوجل کبھی کینسر

نہیں ہوگا۔

### ❖ منہ کے کینسر کا ایک سبب

سگریٹ نوشی، تمباکو، خوشبودار میٹھی چھالیہ الاچھی کے خوشبودار بیج، مین پوڑی، پان، گدکا، شہ، پان کے مختلف خوشبودار مصالحے کا کثرت سے استعمال سانس کی نالی میں زخم پھپھڑوں میں پیپ کا پڑ جانا اور طرح طرح کی خوفناک بیماریوں کا سبب بن سکتا ہے اور اس سے منہ کا کینسر بھی ہو سکتا ہے

(تفصیلی معلومات کے لئے مکتبہ المدینہ کا مطبوعہ مختصر رسالہ ”پان کھانے کی تباہ کاریاں“ 40 صفحات کا

مطالعہ فرمائیے۔

## ❖ ”یا نبی“ کے پانچ حروف کی نسبت سے برے خوابوں کے 5 مدنی علاج

(۱) با وضو سونے کی عادت بنائیے۔

(۲) سونے سے قبل ”أَعُوذُ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ“ سات بار پڑھ کر دعا

کیجئے کہ ”یا اللہ! بیٹھے بیٹھے مصطفیٰ (ﷺ) کا صدقہ مجھے برے خوابوں سے بچا (اول آخر ایک بار درود شریف) ان شاء اللہ عزوجل برا خواب نظر نہیں آئے گا۔

(۳) برا خواب دیکھ کر آنکھ کھلنے پر ”لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللّٰهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ“ تین تین بار پڑھ لیجئے۔

(۴) برا خواب دیکھنے کے بعد ہاتھیں کندھے کی طرف تھکار کر روٹ بدل لیجئے اور تین بار پڑھئے ”أَعُوذُ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ يَا مُتَكَبِّرُ“۔

(۵) اکیس بار سونے سے قبل پڑھ لیجئے ان شاء اللہ عزوجل خواب میں نہیں ڈریں گے مذکورہ تمام مدنی علاج اچھی اچھی نیتوں کے ساتھ عمر بھر جاری رکھئے اور شفا کے ساتھ ساتھ ثواب بھی کمائیے۔

ایک مٹھی پنیر رات پانی میں بھگو دیں صبح اٹھ کر پنیر کے دانے ہاتھ سے مسل لیں پھر اچھی طرح اسے چھان کر پیئیں۔ (اول ۱۲ بار درود شریف اور ۱۲ بار بسم اللہ شریف) یہ عمل نہار منہ روزانہ کرنا ہے۔

## ❖ پیلیا (یرقان) کے 2 علاج

(۱) بھنے ہوئے چنوں پر اول و آخر ایک بار درود شریف کے ساتھ سورۃ الفلق اور سورۃ

الناس ایک ایک بار یا تین تین بار پڑھ کر دم کر دیجئے اور تھوڑے تھوڑے کھاتے رہیے۔

(۲) گنے کورات میں شبنم میں رکھ دیجئے اور صبح استعمال کیجئے۔

### ❖ بدزبانی کا علاج

جو بے تکلی باتیں کر کے غصے سے جھاڑ کر لوگوں کے دل دکھا بیٹھتا ہو وہ روزانہ استغفر اللہ سو مرتبہ اول و آخر ایک بار درود شریف پڑھے ان شاء اللہ عزوجل بدزبانی کی عادت نکل جائے گی مسلمانوں کی ناحق دل آزاریاں کر بیٹھنے کی صورت میں اللہ تعالیٰ عزوجل کی جناب میں توبہ کے ساتھ ساتھ جن جن کا دل دکھایا ہو ان سے معافی مانگنی ضروری ہے۔

حضرت سیدنا حذیفہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے بارگاہ رسالت میں زبان کی تیزی کی شکایت کی تو فرمایا کہ تم استغفار کو لازم کیوں نہیں کر لیتے بے شک میں دن میں سو بار استغفار کرتا ہوں۔ (مسند امام احمد بن حنبل ج ۹ ص ۹۵ حدیث ۲۳۴۰۰)

### ❖ ”نبی کا کرم“ کے آٹھ حروف کی نسبت سے شوگر کے 8 علاج

رَبِّ اَدْخُلْنِيْ مَدْخَلَ صِدْقِيْ وَاَخْرِجْنِيْ مَخْرَجِ صِدْقِيْ وَاَجْعَلْ لِّيْ مِنْ لَّدُنْكَ سُلْطٰنًا  
لَّوْصِلُوْا ۝ (پارہ ۱۰ اپنی اسرائیل آیت نمبر ۸۰)

❖..... روزانہ صبح و شام اوپر دی ہوئی آیت مبارکہ تین بار (اول و آخر ایک بار درود شریف پڑھ کر پانی پر دم کر کے پی لیجئے ان شاء اللہ عزوجل شوگر سے نجات ملے گی (تا حصول شفاء)

❖..... ایک کپ کلونچی ایک کپ رائی آدھا کپ انار کا سوکھا ہوا چھلکا اور آدھا کپ پت (پاڑی) ملا کر پیس لیجئے اس پر سات بار سورۃ الفاتحہ (اول و آخر ایک ایک بار درود پاک) پڑھ کر دم کیجئے اور تین روز تک بلا ناغہ روزانہ نہار منہ یعنی ناشتہ سے قبل یا روزہ ہو تو افطار کے وقت خالی پیٹ آدھا چمچ استعمال کیجئے شوگر میں کمی پائیں گے۔

❖..... خشک سونف اور خشک آم ملہ ہموزن پیس کر بار یک چھان کر اس پر تین سو تیرہ بار درود پاک پڑھ کر دم کر کے رکھ لیجئے اور اندازاً چھ چھ ماشہ (6 گرام) تا حصول شفاء روزانہ صبح و شام تازہ یا مٹکے کے پانی سے استعمال کیجئے ان شاء اللہ عزوجل اسے شوگر کم کرنے کا بہترین علاج پائیں گے۔

..... روزانہ ایک عدد سدا بہار پھول (سفید) نہار منہ کھا لیجئے۔

..... ایک کلو سو کھے ہوئے کریلے پیس کر رکھ لیجئے روزانہ صبح نہار منہ چوتھائی چمچ پانی کے ساتھ استعمال کیجئے اور اللہ عز و جل کے فضل و کرم کا نظارہ فرمائیے (مدت علاج کم از کم 92 دن ہے۔

..... کریلے کا پاؤڈر کے بجائے اگر روزانہ صبح و شام کریلے کا رس ایک ایک چمچ پی لیں تب بھی ان شاء اللہ عز و جل شوگر کی بیماری میں حیرت انگیز طور پر فائدہ ہوگا اس کے ساتھ اگر کھانا کم کھائیں گے تو ان شاء اللہ عز و جل شوگر کے مرض کے ساتھ ضمنا موٹاپے کا علاج بھی ہوتا چلا جائے گا۔

..... پسے ہوئے کالے چنے اور جو شریف کی روٹی روزانہ کھائیے یا بھنے ہوئے چنے کھا لیجئے براؤن خمیر (یعنی براؤن روٹی) یا براؤن بریڈ یہ دونوں بیکری سے مل سکتے ہیں استعمال کیجئے۔

..... بڑی الائچی کے اندر سے دانے نکال کر تا حصول شفاء روزانہ صبح و شام پانچ پانچ دانے چبا کر نگل لیجئے ان شاء اللہ عز و جل بہت فائدہ ہوگا۔

### ❖ دانتوں کی مضبوطی کے راز کی حکایت

ایک صاحب جن کی عمر 100 برس سے کچھ کم تھی اپنے دانتوں سے گنا کھا لیتے تھے اور فرماتے تھے کہ جب گنا کھاتا ہوں تو میرے دانتوں پر جوان آدمی رشک کرتے ہیں کسی نے ان سے دانتوں کی محفوظی اور مضبوطی کا سبب دریافت کیا تو فرمایا کہ ”اعلیٰ حضرت رحمۃ اللہ تعالیٰ علیہ نے مجھے بچپن میں یہ عمل بتایا تھا کہ عشاء کے وتر جب پڑھے جائیں تو پہلی رکعت میں بعد الحمد سورۃ اذا جاء دوسری میں تبت ید اور تیسری میں سورۃ الاخلاص پڑھنے سے دانت عمر بھر ہر تکلیف سے محفوظ رہتے ہیں جب سے میں اسی طرح پڑھتا ہوں اور اسی عمل کی یہ برکت ہے۔

### ❖ دانتوں اور کانوں کی حفاظت کا آسان عمل

جب چھنک آئے تو الحمد للہ کہے اور اگر رب العالمین بھی بڑھادیں یعنی

الحمد لله رب العالمین کہے تو بہتر ہے جب کہ الحمد لله رب العالمین علی کل حال کہنا بہت ہی بہتر ہے حضرت سیدنا علی کرم اللہ تعالیٰ وجہہ الکریم فرماتے ہیں جو شخص چھینک آنے پر الحمد لله رب العالمین علی کل حال کہے گا اسے کبھی داڑھ کا درد اور کان کا درد نہ ہوگا ان شاء اللہ عزوجل۔

(مرقاۃ المفاتیح ج ۸ ص ۴۹۹ تحت الحدیث ۳۹۹ دار الفکر بیروت)

مفسر شہیر حکیم الامت حضرت مفتی احمد یار خان علیہ الرحمۃ النان فرماتے ہیں کہ جو کوئی شخص چھینک پر کہے ”الحمد لله رب العالمین علی کل حال“ اور اپنی زبان سارے دانتوں پر پھیر لے تو ان شاء اللہ عزوجل دانتوں کی بیماریوں سے محفوظ رہے گا مجرب یعنی تجربہ شدہ عمل ہے۔ (مرآۃ المناجیح ج ۶ ص ۳۹۶)

بہار شریعت حصہ ۱۶ صفحہ ۱۲۰ پر ہے کہ چھینکنے والے سے پہلے ہی سننے والے نے الحمد لله کہا تو ایک حدیث میں آیا ہے کہ یہ شخص دانتوں اور کانوں کے درد اور تھنہ سے محفوظ رہے گا اور ایک حدیث میں ہے کہ کمر کے درد سے محفوظ رہے گا۔

(رد المحتار ج ۹ ص ۶۸۳ دار المعرفۃ بیروت)

### ❖ دانت کمزور ہونے کی ایک وجہ

کھانے کے بعد خلال کرنا سنت ہے نہ کرنے سے دانت کمزور ہو جاتے ہیں۔

### ❖ دانتوں کے درد کے دو علاج

- (۱) ہینگ کو پانی میں جوش دے کر کلیاں کرنے سے دانتوں کا درد دور ہو جاتا ہے
- (۲) ملتے ہوئے دانتوں میں درد ہو تو ہینگ یا عطر قرظ کا دانت میں دبائے سے آرام آ جاتا ہے مسوڑھوں کی سوجن دور ہو جاتی ہے۔

❖ ”مکہ“ کے تین حروف کی نسبت سے دانتوں کا پیلا پن دور کرنے کے ۳ علاج

- (۱) تل کا تیل لیموں کا رس اور نمک ملا کر دانتوں پر ملنے سے دانتوں کا پیلا پن دور ہو

جاتا ہے خون بند اور درد بھی دور ہو جاتا ہے۔

(۲) لیموں کے چھلکے سکھا کر پیس کر اس میں نمک ملا کر دانت مانجھئے ان شاء اللہ عزوجل چمکدار ہو جائیں گے۔

(۳) تین حصے نمک اور ایک حصہ کھانے کا سوڈا ملا کر ڈبیہ میں رکھ لیجئے روزانہ دانتوں پر لگا کر دو تین منٹ لگا رہنے دیں پھر دانت مانجھئے ان شاء اللہ عزوجل دانت صاف ہو جائیں گے۔

❖ ”بقیع کے چار حروف کی نسبت سے پائیوریا (دانتوں سے پیپ

### آنے کے 4 علاج

(۱) گندم کی چپاتی سالن کے ساتھ خوب اچھی طرح چبا کر کھائیے اس طرح مسوڑھوں کی ورزش بھی ہوگی اور گندم پائیوریا کے لئے مفید بھی ہے نیز اچھی طرح خوب چبا کر کھانے سے بہت سی بیماریوں سے بھی تحفظ بھی حاصل ہوتا ہے اگر چبانے کے دوران خون یا پیپ آتا ہو تو یہ علاج مت کیجئے ورنہ خون یا پیپ پیٹ میں پڑ جائے گا۔

(۲) پالک کارس چنا بھی مفید ہے بہتر ہے کہ اس میں گاجر کارس بھی شامل کر لیجئے۔

(۳) امروہ کے درخت کی کونپلیں نئے نرم پتے مناسب مقدار میں کھائیے۔

(۴) ہڑنمک اور کالی مرچ وزن باریک پیس لیجئے اور اس سے دن میں دو بار منجن کیجئے

ان شاء اللہ عزوجل مسوڑھوں کی سوجن اور پائیوریا کا بہترین علاج ہے۔

### ❖ دانتوں کے تمام امراض کا علاج

مسواک دانتوں کے تمام امراض کا علاج ہے جب کہ اس کو اصول کے مطابق کیا

جائے آج کل اکثر لہک شاید مسواک نہیں فقط رسم مسواک ادا کرتے ہیں۔



❖ مسواک کرنا سنت ہے کے چودہ حروف کی نسبت سے مسواک

کے 14 مدنی پھول

(۱) مسواک کی موٹائی چھنگلیا یعنی چھوٹی انگلی کے برابر ہو۔

(۲) مسواک ایک بالشت سے زیادہ لمبی نہ ہو ورنہ اس پر شیطان بیٹھتا ہے۔

(۳) مسواک کے ریشے نرم ہوں کہ سخت ریشے دانتوں اور مسوڑھوں کے درمیان

خلاء GAP کا باعث بنتے ہیں۔

(۴) مسواک تازہ ہو تو خوب ورنہ کچھ دیر پانی کے گلاس میں بھگو کر نرم کر لیجئے۔

(۵) مسواک کے ریشے روزانہ کاٹے رہے کہ ریشے اس وقت تک کارآمد رہتے ہیں

جب تک ان میں تلخی باقی رہے۔

(۶) دانتوں کی چوڑائی میں مسواک کیجئے۔

(۷) جب بھی مسواک کرنا ہو تو کم از کم تین بار کیجئے۔

(۸) ہر بار دھو لیجئے۔

(۹) مسواک سیدھے ہاتھ میں اس طرح لیجئے کہ چھنگلیا اس کے نیچے اور بیچ کی تین

انگلیاں اوپر اور انگوٹھا سرے پر ہو۔

(۱۰) پہلے سیدھی طرف کے اوپر کے دانتوں پر پھر الٹی طرف کے اوپر کے دانتوں پر

پھر سیدھی طرف نیچے پھر الٹی طرف نیچے مسواک کیجئے۔

(۱۱) چت لیٹ کر مسواک کرنے سے تلی بڑھ جانے کا اندیشہ ہے۔

(۱۲) منٹھی باندھ کر مسواک کرنے سے بواسیر ہو جانے کا اندیشہ ہے۔

(۱۳) مسواک وضو کی سنت قبلہ ہے البتہ سنت مؤکدہ اسی وقت ہے جبکہ منہ میں

بدبو ہو۔ (ماخوذ از فتاویٰ رضویہ ج ۱ ص ۶۲۳)

(۱۴) مستعمل یعنی استعمال شدہ مسواک کے ریشے نیز جب مسواک ناقابل استعمال

ہو جائے تو پھینک مت دیجئے کہ یہ آگ ادائے سنت ہے کسی جگہ احتیاط سے رکھ دیجئے یا دفن کر دیجئے یا گہرے سمندر میں پتھر باندھ کر ڈال دیجئے مسواک یا مقدس اوراق وغیرہ کنارے پر ڈال دینے سے بہہ کر واپس آ جانے کا امکان رہتا ہے گہرے سمندر میں ڈالتے وقت بھی مقدس اوراق کے تھیلے بوری میں دو ایک جگہ شکاف یعنی چیرے وغیرہ ضرور ڈالیئے تاکہ پانی اندر آ جائے اور تہہ میں بٹھا دے۔

❖ ”غوث“ کے تین حروف کی نسبت سے دانتوں کی حفاظت کے

### 3 مدنی پھول

(۱) ہمیشہ چائے یا کافی پینے کے بعد تھوڑا تھوڑا پانی پیالے میں ڈال کر خوب ہلا کر کلی بھر لیجئے اور چند بار منہ میں پھیر کر خوب جنبش دے کر پی لیجئے یا نکال دیجئے ایسا ہی تین بار کیجئے اسی طرح ہر غذا کھانے کے بعد بھی یہ عمل کیجئے ان شاء اللہ عزوجل دانت صاف رہیں گے۔

(۲) جب بھی موقع ملے منہ میں کلی بھر لیجئے اور چند منٹ تک ہلاتے رہیے پھر اگل دیجئے یہ عمل روزانہ مختلف اوقات میں چند بار کیجئے۔

(۳) اگر مذکورہ انداز پر کلیوں کے لئے سادہ پانی کے بجائے نمک والا نیم گرم پانی استعمال کیا جائے تو مزید مفید ہے اگر پابندی سے یہ علاج جاری رکھیں گے تو ان شاء اللہ عزوجل دانتوں کے درمیان انکے ہوئے غذا کے اجزاء دھل دھل کر نکلتے رہیں گے نہ وہ مسوڑھوں میں ٹھہریں گے نہ سڑیں گے ان شاء اللہ عزوجل اس طرح کرنے سے مسوڑھوں میں خون کی کمی کی شکایت بھی نہ ہوگی اور دانتوں کی بے شمار بیماریوں سے بچے رہیں گے۔

❖ ”کعبہ“ کے چار حروف کی نسبت سے منہ کی بدبو کے 4 علاج

”اللّٰهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلٰی النَّبِيِّ الطَّاهِرِ“۔

ورد شریف ایک ہی سانس میں گیارہ مرتبہ پڑھ لیجئے ان شاء اللہ عزوجل منہ کی بدبو زائل ہو جائے گی۔

(۲) اگر منہ میں بدبو آتی ہو تو ہر ادھنیا چبا کر کھائیے نیز

(۳) گلاب کے تازہ یا سوکھے ہوئے پھولوں سے دانت مانجھنے سے بھی ان شاء اللہ عزوجل بدبودور ہو جائے گی۔

(۴) ہاں اگر پیٹ کی خرابی ہو تو بدبو آتی ہے تو کم خوری یعنی ہمیشہ کھانا کم کھانے کی سعادت حاصل کر کے بھوک کی برکتیں لوٹنے سے ان شاء اللہ عزوجل ٹانگوں اور بدن کے مختلف حصوں کے درد قبض سینے کی جلن منہ کے چھالے بار بار ہونے والے نزلے کھانسی اور گلے کے درد مسوڑھوں میں خون آنا وغیرہ بہت سارے امراض کے ساتھ بدبو سے بھی جان چھوٹ جائے گی بھوک سے کم کھانے کی برکت سے 80 فیصد امراض سے بچت ہو سکتی ہے تفصیلی معلومات کے لئے فیضان سنت جلد اول باب ”پیٹ کا قفل مدینہ“ کا مطالعہ فرمائیے اگر نفس کی حرص کا علاج ہو جائے تو کئی ظاہری و باطنی امراض خود ہی ختم ہو جائیں۔

رضا نفس دشمن ہے دم میں نہ آتا

کہاں تم نے دیکھے ہیں چندرانے والے

❖ دانتوں کو بیماری سے بچانے کا بہترین نسخہ

یادرکھئے ڈٹ کر کھانے سے ہاضمہ خراب ہو جاتا ہے طرح طرح کی بیماریاں پیدا ہوتی ہیں اور اکثر مسوڑھوں سے خون بھی آتا ہے پیٹ کا قفل مدینہ لگانے یعنی بھوک سے کم کھانے کی عادت بنائیے پڑوں پرائیوٹوں ہوٹل کی نہاریوں کباب سموسوں مٹھائیوں پکوڑوں کچوریوں اور انواع اقسام کی تلی ہوئی چیزوں طرح طرح کی میٹھی ڈشوں اور اسی طرح کی دیگر دیر سے ہضم ہونے والی غذاؤں نیز آئسکریموں، کولا مشروبوں اور ٹھنڈے ٹھنڈے شربتوں وغیرہ کے استعمال سے پرہیز کیجئے ان شاء اللہ عزوجل موٹاپے سمیت بہت سی بیماریوں کے ساتھ ساتھ مسوڑھوں سے آنے والا خون بھی بند ہو جائے گا تفصیلی معلومات کے لئے فیضان سنت جلد اول کے باب پیٹ کا قفل مدینہ کا مطالعہ کیجئے۔

❖ پیشاب میں جلن کے 4 علاج

(۱) پیشاب میں جلن ہو یا رک کر بار بار آتا ہو تو اس کے لئے تل کے لڈو مفید ہیں

بازار میں عام طور پر پالش والے تل ملتے ہیں پالش کرنے سے تل چاول دالوں وغیرہ کے حیاتین VITAMINS کو شدید نقصان پہنچتا ہے تل کے کارخانے سے بغیر پالش کے تل مل سکتے ہیں ہو سکے تو گھر ہی پر گڑ کی چاشنی بنا کر لڈو تیار کر لیجئے۔

(۲) گرم دودھ میں شکر اور اصلی گھی ڈال کر پینے سے پیشاب کی جلن رکاوٹ اور درد میں فائدہ ہوتا ہے۔

(۳) سو گرام دودھ میں صرف ایک گرام کھانے کا سوڈا ڈال کر دن میں دو مرتبہ پینے سے پیشاب کھل کر آتا ہے اور جلن دور ہو جاتی ہے (۴) جو شریف ابال کر اس کا پانی پینے سے پیشاب صاف آتا اور جلن دور ہو جاتی ہے۔

### ❖ میٹھے پیشاب کا علاج

بار بار اور وہ بھی زیادہ مقدار میں پیشاب کا آنا اور خوب پیاس لگنا ذیابیطس DIABETIC کی علامات ہیں اس کے لئے خالص ہلدی باریک پسی ہوئی صبح و شام چار چار ماشہ (یعنی تقریباً چار چار گرام) تازہ پانی سے استعمال کیجئے اور اللہ عزوجل کے فضل و کرم سے اس بظاہر معمولی نظر آنے والی دوا کی برکتوں کا نظارہ کیجئے۔

### ❖ بار بار پیشاب آنے کے 5 علاج

(۱) ذیابیطس نہ ہونے کے باوجود اگر بار بار پیشاب آ رہا ہو تو اڑد (اُرد) کی دال چند گھنٹے بھگو کر نرم کر کے پیس کر حسب ضرورت شکر ڈال کر اصلی گھی میں بھون لیجئے یہ حلوا مناسب مقدار میں سات دن تک روزانہ تین بار کھائیے ساتھ میں روٹی اور وہی کھانا زیادہ مفید ہے۔

(۲) روزانہ صبح و شام ایک چمچ تل اور ایک چمچ شہد ملا کر خوب چبا کر کھائیے ان شاء اللہ عزوجل پیشاب معمول پر آ جائے گا۔

(۳) روزانہ رات تین بادام پانی میں بھگو دیجئے اور صبح چھلکے اتار کر نہار منہ کھائیے۔

(۴) سردی کی وجہ سے بار بار پیشاب آتا ہو تو باریک پسی ہوئی دار چینی دو ماشہ

تقریباً دو گرام دودھ سے استعمال کیجئے ان شاء اللہ عزوجل مفید پائیں گے۔  
 ﴿۵﴾ ”معجون فلاسفہ“ بار بار پیشاب آنے بلکہ پیشاب کی مختلف بیماریوں کے لئے مفید ہے حکیم کے مشورے سے استعمال کیجئے اور پانی اور چائے ایک ساتھ نہ پیئیں چائے بہت ہی کم پیئیں کہ چائے پینے سے پیشاب بھی زیادہ آتا ہے اور یہ گردہ کے لئے بھی مضر ہے (دودھ والی چائے کا زیادہ استعمال موٹا پالاتا ہے اور چینی والی چائے کا استعمال شوگر کو بڑھاتا ہے)۔

### ❖ پیشاب رک رک کر آنے کے 4 علاج

- ﴿۱﴾ مناسب مقدار میں مولیٰ کارس پینے سے پیشاب کھل کر آتا ہے۔
- ﴿۲﴾ تازہ چھانچہ میں گڑ ڈال کر پینے سے پیشاب کی رکاوٹ دور ہوتی ہے بلکہ اگر پیشاب بند ہو گیا ہو تو یہ پینے سے ان شاء اللہ عزوجل آ جائے گا۔
- ﴿۳﴾ رات کو گیہوں بھگو کر رکھ دیجئے اور صبح پیس کر شکر ملا کر حلوا بنا لیجئے اس کا استعمال بھی پیشاب کی رکاوٹ کو دور کرتا ہے۔
- ﴿۴﴾ الائچی اور سونٹھ یعنی خشک ادراک تھوڑی سی ہموزن پیس لیجئے پھر نمک مے ہوئے پانی میں ڈال کر پینے سے ان شاء اللہ عزوجل کھل کر پیشاب آ جائے گا۔

### ❖ پیشاب میں خون

اگر شوگر نہ ہو تو خوب گنے کارس پیس پیشاب کی رکاوٹ اور خون آنا سب ختم ان شاء اللہ عزوجل دولت کمانے کے شوق میں آج کل عموماً گنے کے رس میں برف کا پگھلا ہوا پانی کافی مقدار میں ملایا جاتا ہے اور مسکرین کے ذریعے اس کو ٹٹھا کیا جاتا ہے لہذا آپ زیادہ پیسے دے کر بغیر برف کے گنے کا خالص رس نکادائیے۔

### ❖ پیشاب میں دھات

سونٹھ یعنی سوکھی ہوئی ادراک کو پانی میں جوش دے کر پیسی ہوئی ہلدی اور گڑ ڈال کر پینے سے پیشاب کے ساتھ اگر دھات آتی ہے تو ان شاء اللہ عزوجل بند ہو جائے گی۔

✽ نیند میں پیشاب نکل جانا، جریان، احتلام

گوند ایک ماشہ کثیر ایک ماشہ سیوس اسپغول تین ماشہ آپس میں ملا کر صبح شام پی لیں۔

✽ عورت کے بار بار پیشاب آنے کا علاج

آملہ اور شکر پکے کیلے کے ساتھ ملا کر استعمال کرنے سے عورت کو کثرت پیشاب سے نجات ملتی ہے۔

✽ اگر مرد کو شہوت تنگ کرتی ہو

کثرت سے روزے رکھے گوشت کم اور سبزیاں اور پھل زیادہ استعمال کرے ملھشی تین ماشہ دھنیا خشک تین ماشہ پیس کر پانی کے ساتھ استعمال کیجئے 15 دن تک۔

✽ معدہ بیمار ہونے کی پہچان

قوت القلوب جلد 2 صفحہ 365 پر نقل ہے کہ کھانے کے بعد (الف) چھ گھنٹے سے قبل اگر کھانا نکل جائے تب بھی معدہ بیمار اور اگر 24 گھنٹے سے زیادہ وقت تک خارج نہ ہو تب بھی سمجھ لیجئے کہ معدہ بیمار ہے (ب) جوڑوں کا درد پیٹ کی ہوا روکنے کا نتیجہ ہے (ج) جس طرح نہر کا چلتا پانی اگر روک دیا جائے تو نہر کے کناروں کو نقصان ہوتا ہے اور کنارے ٹوٹ کر پانی بہنے لگتا ہے اسی طرح پیشاب روکنے سے جسم کو نقصان ہوتا ہے۔

✽ ہاضمہ کیسے درست ہو؟ -

وقت بے وقت کھاتے پیتے رہنے سے معدہ تباہ اور ہاضمہ برباد ہو جاتا ہے جب تک بھوک نہ لگے اس وقت تک کھانا سنت نہیں جب بھی کھائے تو بھوک کے تین حصے کر لے ایک حصہ کھانا ایک حصہ پانی اور ایک حصہ ہوا کھانے کے بعد ڈیڑھ دو گھنٹے تک نہ سوئے گوشت کم اور سبزی اور پھلوں کا استعمال زیادہ کرے حتیٰ الامکان روزانہ پون گھنٹہ پیدل چلنے کا بہتر طریقہ یہ ہے کہ پہلے 15 منٹ تیز تیز قدم پھر 15 منٹ درمیانہ آخر میں پھر 15 منٹ تیز چلے رات کا کھانا کھا کر کم از کم 150 قدم چلے بدھشی کی وہ بیماریاں



جو کسی دوا سے درست نہیں ہوتیں ان شاء اللہ عزوجل درست ہو جائیں گی ان شاء اللہ عزوجل آپ کو 80% امراض سے تحفظ حاصل ہوگا جن میں ہارٹ اٹیک فوج لقاہ دماغی امراض ہاتھ پاؤں اور بدن کا درد زبان اور گلے کی بیماریاں منہ کے چھالے سینے اور پھیپھڑوں کے امراض سینے کی جلن ہائی بلڈ پریشر جگر یعنی کلیجی اور پتے کے امراض وغیرہ شامل ہیں۔ (ماخوذ از فیضان سنت جلد ۱ ص ۶۰۸)

### ❖ بھوک نہ لگتی ہو تو 2 علاج

﴿۱﴾ بھوک بہت کم لگتی ہو کھانا جلد ہضم نہ ہوتا ہو کھانے کو جی نہ چاہتا ہو تو سنگترہ کی قاشوں پر باریک پس ہوئی سوٹھ یعنی سوکھی ہوئی ادراک اور کالامک چھڑک کر کھائیے ان شاء اللہ عزوجل سات دن تک یہ کھانے سے بھوک پہلے کے مقابلے میں بڑھ جائے گی۔

﴿۲﴾ ادراک کاٹ کر چھوٹی چھوٹی ٹکڑیاں بنا لیجئے اور اس پر نمک چھڑک کر ایک یا دو گرام کھا لیجئے ان شاء اللہ عزوجل چمک کر بھوک لگے گی گیس خارج ہوگی اور قبض دور ہوگی۔

### ❖ بد ہضمی کے 2 علاج

﴿۱﴾ جس شخص کو بد ہضمی کی شکایت ہو اور وہ نیچے دی ہوئی ان دو آیات کریمہ کو پڑھ کر اپنے ہاتھ پر دم کر کے اسے پیٹ پر پھیرے اور کھانے وغیرہ پر دم کر کے کھانا کھایا کرے تو ان شاء اللہ عزوجل بد ہضمی کی شکایت دور ہو جائے گی آیت مبارکہ یہ ہے:

كُلُوا وَاشْرَبُوا هَنِيئًا بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ ﴿۴۳﴾ اِنَّا كَذٰلِكَ نَجْزِي الْمُحْسِنِيْنَ ﴿۴۴﴾

ترجمہ: کھاؤ اور پیو، رچتا ہوا اپنے اعمال کا صلہ بے شک نیکوں کو ہم ایسا ہی بدلہ دیتے

ہیں۔ (پارہ ۲۹، المرسلت: ۴۳-۴۴)

﴿۲﴾ امام کمال الدین دیمیری علیہ رحمۃ اللہ القوی بعض علمائے کرام سے نقل کرتے

ہیں کہ ”جس نے زیادہ کھانا کھالیا اور بد ہضمی کا خوف ہو وہ اپنے پیٹ پر ہاتھ پھیرتا ہوا تین مرتبہ یہ کہے۔

”اَللّٰیْلَةُ لَیْلَةُ عِبْدِیْ یَا کَرِیْمِیْ وَرَضِیَ اللّٰهُ عَنْ سَیِّدِیْ اَبِیْ عَبْدِ اللّٰهِ الْقَرَشِیْ“

ترجمہ: اے میرے معدے! آج کی رات میری عید کی رات ہے اور اللہ عزوجل راضی ہو ہمارے سردار حضرت ابو عبد اللہ قرشی سے۔

### ✽ گیس اور بد ہضمی کا دیسی علاج

اگر پیٹ میں ہوا بھر جاتی ہو اچھا رہ یعنی ہوا کے سبب پیٹ پھول جاتا ہو تو پیسی ہوئی خالص ہلدی 10 رتی یعنی ایک گرام سے معمولی زائد اور نمک 10 رتی یعنی ایک گرام سے معمولی زائد گرم پانی سے استعمال کیجئے ہوا خارج ہو کر ان شاء اللہ عزوجل پیٹ ہلکا ہو جائے گا کئی روز تک استعمال کرنے سے بد ہضمی بھی ان شاء اللہ عزوجل دور ہو جائے گی۔

### ✽ ہاضمہ کا من بھاتا علاج

کالی مرچ کا لازیرہ اور نمک باریک پیس کر ایک بوتل میں محفوظ کر لیجئے تربوز پر چھڑک کر استعمال کیجئے اس طرح تربوز کی لذت میں بھی اضافہ ہو جائیگا اور وہ ہاضمہ کی بہترین دواء ثابت ہوگا اور بھوک بھی چمک اٹھے گی میرے آقا حضرت مولانا شاہ امام احمد رضا خان علیہ الرحمۃ الرضیٰ روایت نقل کرتے ہیں کہ ”کھانے سے پہلے تربوز کھانا پیٹ کو خوب دھو دیتا ہے اور بیماری کو جڑ سے ختم کر دیتا ہے۔“ (فتاویٰ رضویہ ج 5 ص ۴۴۲)

تربوز کے مکمل چھلکے کا یا دھاریاں یا گول دھبے ہوں تو ان کا سبز رنگ جتنا گہرا ہوگا ان شاء اللہ عزوجل اندر سے لال اور میٹھا نکلے گا کہتے ہیں کہ تربوز پر ہلکا سا ہاتھ مارنے سے مدہم سی آواز آنا اس کے عمدہ اور یکے ہونے کی علامت ہے۔

### ✽ ہاضمہ دار چٹنی بنانے کا طریقہ

روزانہ کھانے کے ساتھ اس چٹنی کا ہاضمہ وغیرہ کے لئے استعمال کرنا مفید ہے۔

سرخ ٹماٹر 50 گرام ... ادراک 50 گرام ... لہسن 50 گرام ... ایک عدد لیموں

کا رس ... ہری مرچ 25 گرام ... زیرہ سفید 25 گرام ... پودینہ ایک گڈی

... ہلدی 25 گرام ... نمک حسب ذائقہ۔

## ❖ قبض کے تین اسباب

- ❖ (۱) کرسی کی پشت یا دیوار وغیرہ سے ٹیک لگا کر یا (۲) کھڑے کھڑے یا (۳) سواری پر بیٹھ کر کھانا کھانے سے بد ہضمی ہوتی ہے۔

❖ ”دل مدینہ بنالیا ہم نے“ کے سترہ حروف کی نسبت سے

## قبض کے 17 علاج

اگر قبض رہتی ہو تو اپنا ہاضمہ درست رکھئے مناسب مقدار میں بیج سمیت پکے امرود یا (پکے امرود قبض بڑھاتے ہیں)

(۲) مناسب مقدار میں پیتا کھائیجئے ان شاء اللہ عزوجل پیٹ صاف ہو جائے گا۔

(۳) اگر دائمی قبض ہو تو آپ کا ڈاکٹر اجازت دے تو ہر دو یا تین ماہ بعد پانچ دن تک

صبح و شام ایک ایک ٹکیہ گرامیکس ۴۰۰ ملی گرام

(GRAMEX 400 (METRONIDAZOLE استعمال کیجئے اسے قبض بد ہضمی

وغیرہ امراض اور پیٹ کی اصلاح کے لئے ان شاء اللہ عزوجل بہترین دوا پائیں گے مگر

جب بھی یہ ٹکیہ لینا شروع کریں تو مسلسل پانچ دن پورے کرنا ضروری ہے خالی پیٹ بھی

لے سکتے ہیں

(۴) جس وقت قبض ہو اس دن دو ایک وقت کھانے کا افاقہ کیجئے۔

(۵) نہار منہ ایک گلاس نیم گرم یا چار گلاس پانی پی لیجئے۔

(۶) سوتے وقت ایک گلاس نیم گرم پانی میں تھوڑا سا نمک گھول کر پی لیجئے۔

(۷) سوتے وقت ایک یا دو سنگترے کھا لیجئے (۸) تھوڑی سی سونف دودھ یا ہلکے گرم

پانی سے لے لیجئے۔

(۹) سادہ یا نیم گرم پانی میں لیموں نچوڑ کر صبح و شام استعمال کیجئے۔

(۱۰) ایک گلاس نیم گرم پانی میں دو چمچ خالص شہد ایک چمچ لیموں اور ایک چمچ اورک کا

رس جل کر پی لیجئے۔

﴿۱۱﴾ ”املاس“ کے تھوڑے سے پھول گوشت میں پکا کر کچھ دن تک کھانے سے ان شاء اللہ عزوجل دائمی قبض میں افادہ (کی) ہو جائے گا۔

﴿۱۲﴾ رات کو تین کھجوریں پہلے دھو لیجئے پھر بھگو لیجئے اور صبح کو اسی پانی میں مسل کر چھان کر پی لیجئے (کھجوریں اور ہر طرح کے پھل اور سبزیاں دھو کر ہی استعمال کرنے چاہئے تاکہ میل کچیل مکھیوں کی بیٹ اور خصوصاً جراثیم کش دوا کے اثرات دھل جائیں۔

﴿۱۳﴾ پکے ٹماٹر کا رس ایک ایک کپ پی لیجئے۔

﴿۱۴﴾ اسپغول کی بھوسی ایک یا تین چمچ (ضرورتاً کمی بیشی کر سکتے ہیں) سادہ پانی کے ساتھ پھانک لیجئے اسپغول روز روز لیں تو فائدہ نہیں ہوتا لہذا اگر قبض رہتی ہو تو ہفتہ میں ایک بار لے لیجئے کام نہ چلے تو وقفہ مزید بڑھا دیجئے۔

﴿۱۵﴾ کچا کیلا ابال کر کھانا قبض کے لئے بے حد مفید ہے۔

﴿۱۶﴾ معمول کے خلاف صحت کش غذائیں یا کسی سرمایہ دار کی دعوت میں حرص کے مارے بہت زیادہ مرغن اور ثقیل یعنی بیمار کن غذائیں کھانے کی بھول کر بیٹھیں تو گھر آ کر تین چار چمچ اسپغول پانی کے ساتھ پھانک لیجئے شاید نقصان میں تھوڑی سی کمی آجائے مگر یہ ذہن تو بنا لیجئے کہ اس طرح کی دعوتوں کے کھانے عموماً صحت کے دشمن ہوتے ہیں۔

﴿۱۷﴾ ہاضمہ دار چورن گھر میں رکھا کیجئے اگر کبھی قبض ہو جائے تو زیادہ گھی تیل والی غذا دیگ کی مصالحہ دار بریانی بالخصوص رمضان المبارک یا بقرعید میں اگر لالچ میں پڑ کر زیادہ کباب سمو سے وغیرہ کھا ڈالیں تو پیٹ میں گڑ بڑ کا انتظار کے بغیر چورن پھانک لیجئے۔

(مکتبۃ المدینہ کا مطبوعہ رسالہ ”کباب سمو سے نقصانات 16 صفحات ہدیہ حاصل کر کے ضرور پڑھ لیجئے حیرت انگیز معلومات حاصل ہوں گی ان شاء اللہ عزوجل)۔

❁ ”رضا“ کے تین حروف کی نسبت سے بے ہوشی کے 3 علاج

﴿۱﴾ آیت الکرسی کا یہ حصہ

لَا تَأْخُذْهُ سِنَّةٌ وَلَا نَوْمٌ

پڑھ کر پانی پر دم کر کے منہ پر چھینٹے ماریے اور روزہ نہ ہو تو حلق میں بھی چند قطرے ٹپکائیے پھر کوئی رکاوٹ نہ ہو تو ہلانے جلانے بٹھانے اور ضرورتاً اپنے ہاتھ سے مریض کی آنکھیں کھولنے سے ان شاء اللہ عزوجل ہوش آجائے گا۔

﴿۲﴾ پسی ہوئی سیاہ مرچ کے چند ذرے بے ہوش آدمی کے ناک کے تھنوں میں ڈال کر پھونک ماریے اگر چھینکیں شروع ہو گئیں تو ان شاء اللہ عزوجل ہوش آجائے گا۔  
 ﴿۳﴾ پیاز کے چار ٹکڑے کر کے سنگھانے سے بھی ان شاء اللہ عزوجل ہوش آجائے گا  
 (علاج نمبر 2 اور 3 مسجد کے اندر نہ کیجئے)۔

❁ ”آپ کوثر“ کے چھ حروف کی نسبت سے

جوڑوں کے درد کے 6 علاج

﴿۱﴾ یا غنی ریڑھ کی ہڈی گھٹنوں جوڑوں وغیرہ جسم میں کہیں بھی درد ہو چلتے پھرتے اٹھتے بیٹھتے پڑھتے رہیے ان شاء اللہ عزوجل درد جاتا رہے گا۔

﴿۲﴾ روزانہ دو بھنے ہوئے آلو چھلکے سمیت اور تھوڑی سی ادراک ملا کر کھالیا کیجئے ان شاء اللہ عزوجل جوڑوں کے درد میں فائدہ ہوگا۔

﴿۳﴾ موہبی کے آدھے گلاس خالص رس میں ایک چمچ مچھلی کا تیل (میڈیکل اسٹور سے مل سکتا ہے) ملا کر پہلی بار مسلسل چار دن تک روزانہ دن کے گیارہ بجے پیئیں اس کے بعد چار ماہ تک ہر 15 دن کے بعد مسلسل دو دن اسی وقت پیئیں یہ علاج سردیوں میں زیادہ مناسب ہے اس علاج کے دوران ٹھنڈی تاثیر والے پھل مثلاً میٹھے موہی انناس اور انار وغیرہ زیادہ استعمال کیجئے۔

﴿۴﴾ صبح نہار منہ گھیکوار (ناگ پھنی کا خاندان کا ایک پودا جس کے پتے لمبے، موٹے، اور نوکیلے ہوتے ہیں اور ان کا لیس دار مادہ نکلتا ہے) کا حلو ا کھائیے (یہ بازار میں مل سکتا ہے)۔

﴿۵﴾ پیاز کا رس اور رائی کا تیل ملا کر جوڑوں پر مالش کریں اس سے ست جوڑ کھل جائیں گے اور بفضلہ تعالیٰ آپ راحت محسوس فرمائیں گے۔

﴿۶﴾ اگر ڈاکٹر اجازت دے تو روزانہ ایک گولی (NEUROMET) کھانے کے بعد پانی سے استعمال کیجئے جوڑوں کے درد کے لئے مجرب ہے ڈاکٹر کے مشورہ سے روزانہ ایک سے زیادہ بھی لے سکتے ہیں اور اگر درد کی شدت کم ہو تو ناغہ سے بھی لی جاسکتی ہے اس طرح کی دوائیں مسلسل نہ کھائی جائیں بیچ میں کچھ دن وقفہ کر لینا چاہیے مثلاً اگر مسلسل 12 استعمال کر لی تو 7 یا 12 دن تک وقفہ کر لیا پھر ضرورت محسوس ہوئی تو شروع کر دے۔

### ❖ ہڈی جوڑنے کے لئے

فَإِنْ تَوَلَّوْا فَقُلْ حَسْبِيَ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَهُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ ﴿۱۲۶﴾  
(پ ۱۲۶، التوبہ)

تین دن تک اول و آخر درود شریف کے ساتھ ایک ایک بار پڑھ کر دم کر لیجئے ان شاء اللہ عزوجل ٹوٹی ہوئی ہڈی جڑ جائے گی۔

### ❖ نکسیر پھوٹنے کا علاج

اگر کسی کی نکسیر پھوٹ جائے اور خون بہنے لگے تو شہادت کی انگلی سے پیشانی پر

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

لکھنا شروع کر کے ناک کے آخر پر ختم کرے ان شاء اللہ عزوجل خون بند ہو جائے گا۔

### ❖ ناک کی ہڈی بڑھی ہوئی ہو تو

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ۵ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ ﴿۱﴾ (پ ۳۰، العصر ۱۲)

ناک یا بدن میں کوئی سی بھی ہڈی بڑھی ہوئی ہو تو 92 دن تک روزانہ رات کو سونے سے قبل اول و آخر درود شریف کے ساتھ اوپر دی ہوئی آیت کریمہ 100 مرتبہ پڑھ کر پانی پر دم کر کے پی لیجئے۔



## ✽ کان کے درد کے 2 علاج

- (۱) خالص شہد یا تلسی کے تیل کے چند قطرے کان میں ٹپکانے سے ان شاء اللہ عزوجل کان کے درد میں راحت ملے گی
- (۲) ادراک کے رس کا ایک قطرہ کان میں ٹپکانے سے درد و کسک ان شاء اللہ عزوجل دور ہوں گے۔

## ✽ کان میں کیڑا گھس جائے تو

کان میں اگر کوئی کیڑا چلا جائے تو سروسوں کا تیل ڈالنے سے ان شاء اللہ عزوجل مر جائے گا۔

## ✽ بخار کے علاج کی حکایت

منقول ہے کہ ایک شخص کو بخار آگیا۔ اس کے استاذ محترم حضرت سیدنا شیخ عمر بن سعید رحمۃ اللہ علیہ عیادت کے لئے تشریف لائے جاتے ہوئے ایک تعویذ عنایت فرمایا کہ اس کو کھول کر مت دیکھنا ان کے جانے کے بعد اس نے تعویذ باندھ لیا فوراً بخار جاتا رہا اس سے رہا نہ گیا کھول کر جو دیکھا تو بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ لکھا تھا دل میں دوسرا آیا کہ یہ تو کوئی بھی لکھ سکتا ہے عقیدت میں کمی آتے ہی فوراً بخار لوٹ آیا گھبرا کر شیخ کی خدمت میں حاضر ہو کر غلطی کی معافی چاہی انہوں نے تعویذ بنا کر اپنے دست مبارک سے باندھ دیا بخار فوراً چلا گیا اب کی بار دیکھنے کی ممانعت نہ فرمائی تھی مگر ڈر کے مارے کھول کر نہ دیکھا بالآخر سال بھر کے بعد جب کھول کر دیکھا تو وہی بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ تحریر تھی اللہ رب العزت کی ان پر رحمت ہو اور ان کے صدقے ہماری مغفرت ہو۔ آمین بحاہ النبی الامین (صلی اللہ تعالیٰ علیہ وآلہ وسلم)

صَلُّوْا عَلَی الْحَبِیْبِ صَلَّی اللّٰهُ تَعَالٰی عَلٰی مُحَمَّدٍ

میٹھے میٹھے سلامی بھائیو! واقعی بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ کی بڑی برکتیں ہیں اور اس میں بیماریوں کا علاج بھی، اس حکایت سے درس ملا کہ بزرگان دین رحمہم اللہ

المبین اگر کسی مباح بات سے بھی منع کر دیں تو سمجھ میں نہ آنے کے باوجود بھی اس سے باز رہنا چاہیے یہ بھی درس ملا کہ تعویذ کھول کر نہیں دیکھنا چاہیے کہ اس سے اعتقاد متزلزل ہونے کا اندیشہ رہتا ہے پھر اس کی تہہ کرنے کے مخصوص طریقے کے ساتھ ساتھ لپیٹنے کے دوران بعض اوقات کچھ پڑھا ہوا بھی ہوتا ہے لہذا کھول کر دیکھنے سے اس کے فوائد میں کمی آسکتی ہے۔

❁ ”یا مصطفیٰ“ کے سات حروف کی نسبت سے بخار کے 7 مدنی

### علاج

لَا يَرُونَ فِيهَا شُمْسًا وَلَا ذَهَبًا ۚ ﴿١٣﴾ (پ ۲۹ الدھر ۱۳)

ترجمہ کنز الایمان: نہ اس میں دھوپ دیکھیں گے نہ ٹھنڈ۔

یہ آیت کریمہ سات بار اول و آخر ایک مرتبہ درود پاک پڑھ کر دم کر دیجئے ان شاء اللہ عزوجل بخار کی شدت میں نمایاں کمی محسوس ہوگی اور مریض سکون محسوس کرے گا۔

﴿۲﴾ حضرت سیدنا امام جعفر صادق رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ سورۃ الفاتحہ

40 بار اول و آخر ایک بار درود پاک پڑھ کر پانی پر دم کر کے بخار والے کے منہ پر چھینٹے مارے جائیں ان شاء اللہ عزوجل بخار چلا جائے گا۔

﴿۳﴾ سرکارِ نامدار، مدینے کے تاجدار (ﷺ) کو بخار تھا تو حضرت سیدنا جبریل

امین علیہ الصلوٰۃ والسلام نے یہ دعا پڑھ کر دم کیا تھا:

”بِسْمِ اللّٰهِ اَرْقِيْكَ مِنْ كُلِّ شَيْءٍ يُؤْذِيْكَ مِنْ شَرِّ كُلِّ نَفْسٍ اَوْ عَيْنٍ حَاسِدٍ  
اللّٰهُ يَشْفِيْكَ بِسْمِ اللّٰهِ اَرْقِيْكَ“۔

ترجمہ: اللہ عزوجل کے نام سے آپ پر دم کرتا ہوں ہر اس چیز سے جو آپ کو ایذا

پہنچائے ہر نفس کی برائی سے یا ہر حسد والی آنکھ سے میں آپ پر اللہ کے نام سے دم کرتا ہوں

(صحیح مسلم شریف ص ۲۰۲ حدیث ۲۱۸۶ دار بن حزم بیروت)

بخار کے مریض کو عربی میں دعا اول آخر درود شریف پڑھ کر دم کیجئے۔

﴿۴﴾ بخار میں مبتلا شخص یہ دعا پڑھے:

”بِسْمِ اللَّهِ الْكَبِيرِ أَعُوذُ بِاللَّهِ الْعَظِيمِ مِنْ شَرِّ كُلِّ عَوْقٍ نَعَّارٍ وَمِنْ شَرِّ حَرِّ النَّارِ“۔

ترجمہ: کبریائی والے اللہ عزوجل کے نام سے میں ہر جوش مارنے والی رگ کی برائی سے اور آگ کی تپش کے شر سے عظمت والے رب عزوجل کی پناہ چاہتا ہوں۔

(سنن الترمذی ج ۴ ص ۲۰ حدیث ۲۰۸۲ دار الفکر بیروت)

(۵) حدیث پاک میں ہے کہ جب تم میں سے کسی کو بخار آجائے تو اس پر تین دن تک صبح کے وقت ٹھنڈے پانی کھ چھینٹے مارے جائیں۔

(المسند رک للہاکم ج ۵ ص ۵۸۶ حدیث ۸۲۸۶ دار المعرفۃ بیروت)

(۶) حدیث مبارک میں ہے کہ بخار جہنم کے جوش سے ہے اس کو پانی کے ذریعے

ٹھنڈا کرو۔ (صحیح البخاری ج ۲ ص ۳۹۶ حدیث ۳۲۶۳ دار الکتب العلمیۃ بیروت)

مفسر شہیر حکیم الامت حضرت مفتی احمد یار خان علیہ الرحمۃ الحنان کے فرمان والا شان کا خلاصہ یہ ہے کہ اہل عرب کو اکثر ”صفراوی بخار“ آتے تھے جن میں غسل مفید ہوتا ہے ہم لوگوں کو جو کہ عجمی یعنی غیر عرب ہیں طبیب حاذق (یعنی ماہر طبیب) کے مشورے کے بغیر غسل کے ذریعے بخار کا علاج نہیں کرنا چاہیے کیونکہ ہمیں اکثر وہ بخار ہوتے ہیں جن میں غسل نقصان دہ ہے اس سے نمونیہ کا خطرہ ہوتا ہے حضرت سید ملا علی قاری علیہ الرحمۃ الباری ”مرقات“ میں فرماتے ہیں کہ ایک شخص نے حدیث پاک کا ترجمہ پڑھ کر بخار میں غسل کے ذریعے علاج کیا تو اس کو نمونیہ ہو گیا اور بڑی مشکل سے اس کی جان بچی تو وہ حدیث پاک ہی کا منکر ہو گیا حالانکہ اس کی اپنی جہالت تھی۔ (ملخص امراۃ ج ۲ ص ۴۲۹، ۴۳۰)

اس سے یہ بھی سیکھنے کا سبق ملا کہ عوام الناس کو ترجمہ کے ساتھ ساتھ تفسیر قرآن و شروح

احادیث بھی پڑھنی چاہئے۔

❖ ہڈیوں سے علاج کے مدنی پھول

ہڈیاں بھی اللہ عزوجل کی نعمت ہیں اور ان میں غذا بیت بھی رکھی گئی ہے جو لوگ گھر میں

پکانے کے لئے بغیر ہڈی کا گوشت ہی خریدتے ہیں وہ اپنے ساتھ ساتھ اہل خانہ کو بھی اللہ رب العزت عزوجل کی ایک نعمت سے محروم کرتے ہیں یقیناً اللہ غفار عزوجل نے کوئی چیز بیکار نہیں بنائی ہڈیاں غذا کے ساتھ ساتھ دواء کا بھی کام دیتی ہیں اطباء بعض مریضوں کو ہڈیوں کی یخنی پینے کا مشورہ دیتے ہیں بلکہ اپنے بھی بارہا ہڈیوں کی یخنی پی ہوگی البتہ خالص بوٹی کا سوپ کبھی نہیں پیا ہوگا ہڈیاں بہت اہم ہیں طبی طریقے پر ہڈیوں سے حاصل شدہ عرق کے انجکشن بھی مریضوں کو لگائے جاتے ہیں گائے کے سینگ میں کرکھانے میں ملا کر چوتھیا والے یعنی جس کو ہر چوتھے دن بخار آتا ہو کو کھلانے سے باذن اللہ عزوجل شفاء حاصل ہو جاتی ہے گائے کے بال جلا کر پانی میں گھول کر پی لینے سے دانتوں کا درد جاتا رہتا ہے۔

(حیاء الحیوان الکبریٰ ج ۱ ص ۲۱۹ دارالکتب العلمیہ بیروت)

کبوتر جو کہ حلال پرندہ ہے اس کی ہڈی جلا کر زخم پر لگانے سے اللہ عزوجل کے فضل و کرم سے زخم ٹھیک ہو جاتا ہے۔ (عجائب الحیوانات ص ۱۷۷)

### ❁ ”رحیم“ کے چار حروف کی نسبت سے پیٹ کے درد کا علاج

﴿۱﴾ حضرت سیدنا ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ بیان کرتے ہیں کہ ایک بار میں نماز پڑھ کر سرکارِ نامدار (ﷺ) کے پاس بیٹھ گیا آپ نے فرمایا کہ کیا تجھے پیٹ میں درد ہے؟ عرض کی: ہاں۔ فرمایا کہ اٹھو اور نماز پڑھو کیونکہ نماز میں شفاء ہے۔

(سنن ابن ماجہ ج ۳ ص ۹۸ حدیث ۳۴۵۸ دار المعرفۃ بیروت)

﴿۲﴾ لَا فِیْہَا غَوْلٌ وَلَا هُمْ عَنْہَا یَنْزِفُوْنَ ﴿۲۳﴾ (پارہ ۲۳ سورۃ الصافات آیت نمبر ۷۷)

ترجمہ: نہ اس میں خمار ہے اور نہ اس سے ان کو سر پھرے۔

ایک بار اول و آخر ایک مرتبہ درد شریف پڑھ کر پانی یا کسی کھانے کی چیز پر دم کر کے استعمال کیجئے ان شاء اللہ عزوجل پیٹ کے درد میں فائدہ ہوگا دوسرا کوئی بھی پڑھ کر دم کر کے دے سکتا ہے۔

﴿۳﴾ اچھی طرح پکے ہوئے انار کے دانوں پر نمک اور کالی مرچ چھڑک کر خوب چبا

کر کھا لیجئے ان شاء اللہ عزوجل پیٹ کا درد کا فور (رخصت) ہوگا (خوب چبا کر کھانا ضروری ہے)۔

﴿۴﴾ روزانہ صبح و شام ایک ایک انڈے کی صرف کچی سفیدی نکل لیا کریں ان شاء اللہ عزوجل پیٹ کا درد اور اس کی اکثر بیماریاں دور ہوں گی۔

❁ ”حبیب“ کے چار حروف کی نسبت سے بچوں کے پیٹ

کے درد کے چار علاج

بچوں کے پیٹ کے درد کی علامت یہ ہے کہ وہ بار بار ٹانگوں کو سیکڑتے ہیں اور چیختے ہیں جب ایسا ہو تو:

﴿۱﴾ پیاز کو آگ میں سینک کر پانی نچوڑ لیجئے اور 3 گرام پلا دیتے ہیں ان شاء اللہ عزوجل پیٹ کے درد میں آرام آ جائے گا

﴿۲﴾ پیٹ کی سینکائی کیجئے

﴿۳﴾ شہد چٹائیے یا

﴿۴﴾ انڈے کی صرف کچی سفیدی تھوڑی تھوڑی وقفہ سے پلائیے معدے کی گرمی

سے پک جائے گی اور جراثیم وغیرہ کا خاتمہ کر دے گی اور ان شاء اللہ عزوجل پیٹ کی تکلیف دور ہو جائے گی۔

❁ پیٹ کی جلن کے دو علاج

﴿۱﴾ روزانہ پانچ کھجوریں (دھو کر) رات کو پانی میں بھگو لیجئے صبح کچل کر شہد میں ملا کر

نہار منہ پی لیجئے (یہ علاج سات دن تک جاری رکھئے) ان شاء اللہ عزوجل ٹھنڈک ہو جائے گی۔

﴿۲﴾ مناسب مقدار میں گلو کو ز پانی میں گھول کر دن میں دو یا تین بار پی لیجئے ان شاء

اللہ عزوجل پیٹ کی ٹھنڈک ہو جائے گی۔

## ✽ پیش

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ ۝ اِنَّ اللّٰهَ كَانَ بِكُلِّ شَیْءٍ عَلِیْمًا ۝

طلوع آفتاب سے قبل اول و آخر درود شریف کے ساتھ ایک مرتبہ پڑھ کر ایک گلاس پانی پر دم کر نہار منہ پی لیجئے اور آدھے گھنٹے تک کوئی بھی کھانے پینے کی چیز استعمال مت فرمائیے ان شاء اللہ عز و جل پرانی پیش بھی ختم ہو جائے گی علاج کی مدت 21 دن ہے۔

## ✽ پیٹ میں کیڑے

پیٹ میں کیڑے ہوں تو شہد میں اجوائن ملا کر چاٹ لیجئے یا زیرے کا جوشاندہ یعنی زیرہ ابال کر اس کا پانی پی لیجئے۔

## ✽ تے کے فوائد و نقصانات

(۱) تے سے معدے کی صفائی ہو جاتی ہے مشہور طبیب ”بقراط“ کا کہنا ہے کہ ہر شخص کو مہینے میں دو بار تے کرنا چاہیے تاکہ ایک بار کچھ رہ جائے تو دوسری باری میں نکل آئے۔  
(۲) زیادہ تے آنا نقصان دہ ہے کہ اس سے سینے اور معدے میں درد پیدا ہوتا ہے۔  
(۳) جب تے آنے لگے تو اس کو زبردستی نہ روکا جائے کہ سخت امراض پیدا ہونے کا خطرہ ہے مثلاً اس سے فوٹے بڑھ جاتے ہیں۔

(مسئلہ) کھانا یا پانی یا صفراء یعنی پیلے رنگ کے کڑوے پانی کی منہ بھرتے یعنی جو بلا تکلف نہ روکی جاسکے انسانی پیشاب کی طرح ناپاک ہوتی ہے اس سے اپنے کپڑے وغیرہ کو چھینٹوں سے بچانا ضروری ہے منہ بھر (پرنٹ ملاحظہ کریں) تے وضو توڑ دیتی ہے اور روزہ یاد ہونے کی صورت میں تصدّا کرنے سے روزہ بھی ٹوٹ جاتا ہے جبکہ منہ بھرتے ہو اور اس میں کھانا یا پانی یا صفراء نظر آئے بلغم کی منہ بھرتے سے وضو اور روزہ نہیں ٹوٹتا، تے کے تفصیلی احکام سیکھنے کے لئے فیضان سنت جلد اول صفحہ 1047 تا 1050 کا مطالعہ بے حد ضروری ہے۔



❁ ”غریب نواز“ کے آٹھ حروف کی نسبت سے تے بند

کرنے کے 8 علاج

- (۱) کسی کھانے یا پینے کی چیز پر سورۃ الطارق پڑھ کر دم کر کے کھایا پی لیجئے۔
- (۲) وَقْتَلْ يَا نَرَضُ ابْلَعِ مَاءَكَ وَ لَيْسَاءُ أَقْلِعِي وَ غِيْضَ الْمَاءِ وَ قُضِيَ الْأَمْرُ وَ اسْتَوَتْ عَلَى الْجُودِيِّ وَقِيلَ بُعْدَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ ﴿۱۲﴾ (پ ۱۲، ہود: ۴۴)
- یہ آیت کاغذ پر لکھ کر نہار منہ سات روز تک پلائیے۔
- (۳) آدھے کپ پانی میں لیموں نچوڑ لیجئے اور تھوڑا نمک ڈال کر پی لیجئے چاہیں تو ایک ہی بار سات تعویذات لکھ لیجئے اور روزانہ ایک ایک پانی میں ڈال کر پلا دیجئے۔
- (۴) ایک چھوٹی الاپچی اور انجیر چبا کر کھالیجئے۔
- (۵) ہر ادھیا کا عرق نکال کر دن میں چار مرتبہ ایک ایک چمچ پی لیجئے۔
- (۶) برف چوسے۔
- (۷) لیموں کاٹ کر پسی ہوئی کالی مرچ اور نمک چھڑک کر چوسئیے۔
- (۸) گرم پانی میں لونگ بھگو کر پینے سے یا مومبسی کھانے سے زچہ کی تے ان شاء اللہ عزوجل بند ہو جائے گی۔

❁ پاگل پن

یہ مرض عموماً نیند نہ آنے یا پیٹ کی خرابیوں کے باعث یا کنواروں کی شادی میں رکاوٹ، یا معاذ اللہ جلق یعنی اپنے ہاتھ کے ذریعے غسل فرض کرنے کی وجہ سے ہو جاتا ہے۔ پاگل پن کے سبب آدمی عجیب و غریب حرکتیں کرتا ہے ڈراؤنی آوازیں نکالتا ہے بعض اوقات مار دھاڑ کرتا اور جو باتیں پہلے دماغ سے گزر چکی ہوتی ہیں ان کو دہراتا ہے جب اس کی آنکھیں سرخ ہو جاتی ہیں غراتا ہے تو بسا اوقات توہمات یعنی وہموں کے مارے لوگ سمجھتے ہیں کہ اس کو جنات کے اثرات ہو گئے ہیں اگرچہ شریر جنات بھی پریشان کرتے ہیں

لیکن اس کی مخصوص علامات ہوتی ہیں ہر مریض نفسیات کو خواہ مخواہ ”آسیب زدہ“ قرار نہیں دیا جاسکتا۔

### ❖ پاگل پن کا علاج

جنون یا (پاگل پن) کے مریض کو کالی ہڑ کا موٹا سفوف (چورا) 6 گرام کھلائیے اور ایک پاؤدودھ میں ایک شہد کا چمچ حل کر کے سورۃ الفاتحہ سات بار اول آخر درود شریف پڑھ کر اس پر دم کر کے پلا دیجئے مریض پر بھی یہی دم کیجئے اور کوشش کر کے سلا دیجئے۔

### ❖ سر میں گنج کے 4 علاج

﴿۱﴾ روزانہ زیت یعنی زیتون شریف کا تیل سر میں ڈال کر گنج کی خوب مالش کیجئے ان شاء اللہ عزوجل اس طرح بند شدہ مسام کھل جائیں گے اور بال اگنے لگیں گے مگر یہ عمل بہت دنوں تک جاری رکھنا ہوگا۔

﴿۲﴾ سر میں پیاز کا رس تیل کی طرح ڈالنے سے جوؤں کا خاتمہ ہو جاتا ہے نیز بیماری سے جو بال جھڑ چکے ہوتے ہیں دوبارہ اگ جاتے ہیں (اس سے سر میں بدبو ہو جائے گی اس صورت میں مسجد کا داخلہ حرام رہے گا لہذا اسلامی بھائی سراچھی طرح دھو کر بدبو ختم کر کے مسجد میں حاضر ہوں)۔

﴿۳﴾ داڑھی یا سر کے بال جھڑتے ہوں یا گنج ہو تو آٹھ چمچ زیتون کے گرم کیئے ہوئے تیل میں ایک چمچ اصلی شہد اور ایک چمچ باریک پسی ہوئی دارچینی ملا لیں پھر جہاں کے بال جھڑتے ہوں وہاں خوب مسلیں، پھر انداز پانچ منٹ کے بعد دھولیں یا نہالیں بچا ہوا تیل دوبارہ بھی استعمال کر سکتے ہیں ان شاء اللہ عزوجل 12 دن میں قاعدہ نظر آجائے گا مگر تا حصول شفاء یہ عمل جاری رکھئے۔

﴿۴﴾ کلونجی پیس کر مہندی میں ملا کر سر میں لگانے سے سر کے بال جھڑنا بند ہو جاتے

ہیں۔

## ❖ ”رب“ کے دو حروف کی نسبت سے کمزوری کے 2 علاج

مفسر شہیر حکیم الامت حضرت مفتی احمد یار خان علیہ رحمۃ المنان کے فرمان عالی شان کا خلاصہ یہ ہے کہ ”تسلینہ“ کمزوری کا بہترین علاج ہے اس کو بنانے کا طریقہ یہ ہے دودھ میں جو شریف یا گیہوں کا آٹا بھوسی ڈال کر پتلا پکا لیجئے اور ضرورت کے مطابق شہد ڈال لیجئے حسب خواہش تناول فرمائیے اس کو غربی میں تسلینہ اوزار دو میں لپٹا (راب) اور پنجابی میں سیرہ کہتے ہیں خصوصاً بیماری کے بعد ہو جانے والی کمزوری کے لئے بے حد مفید ہے یہ بہت ہلکی غذا ہے زود ہضم ہے پیٹ میں بوجھ نہیں کرتا دل کو قوت بخشتا ہے رنج و غم اور دل کی گھبراہٹ کو دور کرتا ہے۔ (مراۃ ج ۶ ص ۷۱ ملخصاً)

بھینس کے گرم دودھ میں دو بڑے چمچ شہد ملا کر روزانہ پینا جسمانی طاقت بڑھانے کے لئے بے حد مفید ہے۔

## ❖ رات کا کھانا کھانے کا فائدہ

میٹھے میٹھے آقا مدینے والے مصطفیٰ (ﷺ) کا فرمان صحت نشان ہے کہ ”رات کا کھانا نہ چھوڑو چاہے ایک مٹھی کھجور ہی کیوں نہ ہو کیونکہ رات کا کھانا ترک کرنا آدمی کو ضعیف کر دیتا ہے۔“ (سنن ابن ماجہ ج ۲ ص ۵۰ حدیث ۳۳۵۵)

## ❖ مٹانے کی پتھری کا علاج

خربوزہ خوب کھائیے کہ یہ سر کی خشکی اور خارش کو دور بھگاتا ہے جسم کی کانٹھیں گلاتا خوب پیشاب لاتا ہے اور مٹانے کی پتھری سے نجات دلاتا ہے خربوزہ اور کھجور ملا کر کھانا نبی کریم (ﷺ) سے ثابت ہے چونکہ خربوزہ سرد اور تر ہے اور کھجور گرم لہذا کھجور کی گرمی خربوزے کی ٹھنڈک کو زائل کر کے معتدل بنا دیتی ہے۔

✽ ”غم مدینہ“ کے سات حروف کی نسبت سے تیز ابیت

(سینے کی جلن) کے 7 علاج

(۱) اگر موافق آئے تو روزانہ دن کے وقت ایک کیلا کھا لیجئے ان شاء اللہ عزوجل

فائدہ ہوگا۔

(۲) ہر تیسرے دن تین چمچ اسپغول کی بھوسی پانی سے پھانک لیجئے خالی منہ میں

اسپغول ڈالیں گے تو چپکے گی لہذا پہلے تھوڑا سا پانی منہ میں بھر لیجئے اس کے بعد اسپغول ڈالیے

(۳) ہفتے میں دو روزے رکھئے سحری میں کھانا کم کھائیے ہو سکے تو جمعہ اور ہفتہ یا

جمعرات اور جمعہ کو روزہ رکھ لیجئے میرے آقا اعلیٰ حضرت امام اہلسنت مولانا شاہ احمد رضا خان بریلوی رحمۃ اللہ تعالیٰ علیہ فرماتے ہیں کہ جمعہ یعنی جب اس کے پنجشنبہ یعنی جمعرات یا شنبہ یعنی ہفتہ بھی شامل ہو مردی ہوا کہ دس ہزار برس کے روزوں کے برابر ہے۔

(فتاویٰ رضویہ ج ۱۰ ص ۶۵۳)

(۴) کھیرا کڑی پتوں سمیت مولیٰ شلجم چقندر گاجر اور سیب کھائیے ان سبزیوں اور

سیب کے چھلکے نہ اتاریئے نہ ہی ان کو کھر چئے کہ اس طرح اکثر دوا منضائع ہو سکتے ہیں یوں ہی دھو کر استعمال کیجئے۔

(۵) روزانہ 12 گلاس پانی پیا کیجئے غذاؤں کے ذریعے پیٹ میں جانے والا پانی

بھی 12 گلاس میں شامل ہے۔

(۶) ٹھنڈے مشروبات اچار میدے کی بناوٹوں پزوں پرائٹھوں اور میٹھی ڈشوں وغیرہ

سے حتیٰ لامکان پر ہیز کیجئے نیز کھانا کم کھائیے خواہش باقی ہو اور ہاتھ روک لیجئے ان شاء اللہ عزوجل سینے کی جلن سمیت کئی بیماریوں سے بچے رہیں گے۔

(۷) جس وقت سینے میں جلن مچے یا ٹیکھا پانی معدے سے حلق میں آتا محسوس ہو

PEPTINHL نامی لکیہ پانی سے لے لیجئے۔ ان شاء اللہ عزوجل بہت مفید پائیں گے

ڈاکٹر کے مشورے سے یہ گولی استعمال فرمائیے۔

### ❖ ”شفاء“ کے تین حروف کی نسبت سے دمہ کے 3 علاج

(۱) روزانہ تین یا پانچ کھجوریں دھو کر کھا کر اوپر سے گرم پانی پی لیجئے ان شاء اللہ عزوجل بلغم پتلا ہو کر نکل جائے گا اور دمہ میں آرام ملے گا۔

(۲) تین خشک انجیر دودھ میں پکا کر روزانہ صبح اور رات کو استعمال کرنے سے بلغم اور دمہ سے ان شاء اللہ عزوجل نجات ملے گی۔

(۳) روزانہ گاجر کا رس پینے سے ان شاء اللہ عزوجل دمہ میں آرام ملے گا۔

### ❖ ”فضل“ کے تین حروف کی نسبت سے دمہ کے حملے

#### کے وقت (کرنے کے) 3 علاج

(۱) ہلدی اور سونٹھ یعنی سوکھی ہوئی ادراک کا ٹکڑا سا چورن شہد کے ساتھ ملا لیجئے ان شاء اللہ عزوجل دمہ میں راحت ملے گی۔

(۲) ایک پکا ہوا کیلا آگ کی لو پر گرم کیجئے پھر چھیل کر پیسی ہوئی کالی مرچ چھڑک کر کھا لیجئے۔

(۳) دو چمچ ادراک کا رس شہد کے ساتھ استعمال کیجئے۔

### ❖ انگلی کٹ جائے تو

انگلی وغیرہ کٹ جائے تو کپڑے پر خالص شہد لگا کر پٹی باندھ دیجیے۔ ان شاء اللہ عزوجل خون بند اور زخم ٹھیک ہو جائے گا۔

### ❖ کانٹا نکلنے کا طریقہ

اگر جسم میں کہیں کانٹا پوست ہو گیا ہو اور نہ نکلتا ہو تو انڈے کی سفیدی میں تھوڑی سی پھٹکری ملا کر اس جگہ باندھ دیجئے ان شاء اللہ عزوجل تھوڑی دیر میں نکل آئے گا۔

❖ ”محمد“ کے چار حروف کی نسبت سے جل جانے کے 4 علاج

- (۱) چولھے پر خوب جوش دیا ہوا ناریل کا تیل (قابل برداشت ہونے کے بعد) جلے ہوئے حصے پر ملنے سے ان شاء اللہ عزوجل فائدہ ہو جائے گا۔
- (۲) بہت زیادہ پکا ہوا کیلا اچھی طرح مسل کر جلی ہوئی جگہ پر چپکا کر پٹی باندھ دیجئے ان شاء اللہ عزوجل فوراً سکون ملے گا۔

- (۳) گرم پانی یا بھاپ سے جلے ہوئے حصے پر چاول کا آٹا چھڑکنا مفید ہے۔
- (۴) جلی ہوئی جلد پر سفید داغ رہ جانے کی صورت میں خالص شہد میں روئی ڈبو کر باندھنے سے ان شاء اللہ عزوجل داغ نکل جائے گا۔

❖ ”رحمت“ کے چار حروف کی نسبت سے

تھکن دور کرنے کے 4 علاج

- (۱) حضرت خاتون جنت سیدتنا فاطمہ الزہراء رضی اللہ تعالیٰ عنہا کو محبوب رب ذوالمن سلطان زمین و زمیں شہنشاہ شیریں سخن عزوجل دست مبارک نے تھکن کا یہ علاج ارشاد فرمایا کہ سوتے وقت 33 بار سبحان اللہ 33 بار الحمد للہ 34 بار اللہ اکبر پڑھ لیا کرو۔

(صحیح مسلم ص ۱۳۶۰ حدیث ۲۷۲۸)

- (۲) یا قُذُّوسُ کا جو کوئی چلتے پھرتے اٹھتے بیٹھتے ورد کرتا رہے گا ان شاء اللہ عزوجل تھکن سے محفوظ رہے گا۔

- (۳) لیموں کا شربت شکر ڈال کر پینے سے بھی تھکن دور ہو جاتی ہے
- (۴) دو بڑے چمچے خالص شہد ایک گلاس پانی میں ملا کر پی لیجئے ان شاء اللہ عزوجل تھکن دور ہو جائے گی۔

❖ بیماریوں سے حفاظت کے لئے

پرانی زناتی بیماریوں سے نجات اور آئندہ ان سے تحفظات کے لئے اسلامی بہنیں یہ



چیزیں بکثرت استعمال کریں۔

چندر ... پتے والی سبزیاں ... ساگ ... سویا بین ... چولائی کا ساگ ...  
 سرسوں کا ساگ ... کڑھی پتا مریض غیر مریض سبھی اس کو کھالیں اسے سالن سے نکال کر  
 پھینک نہ دیا کریں ... ہرا دھنیہ ... پودینہ ... کالے اور سفید چنے ... دالیں ... بغیر  
 چھنے آٹے کی روٹی (براؤن خبز) (روٹی) اور براؤن بریڈ (ڈبل روٹی) کے نام سے بغیر چھنے  
 آٹے کی روٹیاں بیکری سے مل سکتی ہیں۔

### ❖ حیض کی خرابی کے نقصانات

حیض کھل کر نہ آنے یا تکلیف سے آنے یا بند ہو جانے سے کئی قسم کے امراض جنم لیتے  
 ہیں مثلاً چکرا آنا سرکار درد اور خون کی خرابی کے امراض جیسے خارش پھوڑے پھنسیاں وغیرہ۔

### ❖ حیض کی خرابی اور ڈراؤنے خواب

حیض کی خرابیوں کی وجہ سے مریضہ کو دوسری پریشانیوں کے علاوہ ڈراؤنے خواب بھی  
 تک کرتے ہیں یہاں تک کہ بعض اوقات عامل ”اثرات“ کہہ کر مزید خوفزدہ کر دیتے ہیں  
 حالانکہ وہ آسیب زدہ نہیں ہوتی اسلامی بہن یا اسلامی بھائی کو جس وجہ سے ڈراؤنے خواب  
 آتے ہوں روزانہ سوتے وقت یا مُتَکَبِّرُ 21 مرتبہ اول و آخر درود پاک پڑھ لیا کرے اس  
 عمل کی پابندی کرنے سے ان شاء اللہ عزوجل خواب میں نہیں ڈریں گے۔

### ❖ کثرت حیض کے دو علاج

(۱) بہت زیادہ خون گرتا ہو اور چکرا آتے ہوں تو تھوڑے سے تلسی کے رس میں ایک  
 چمچ شہد ملا کر پینا مفید ہے۔

(۲) چھ گرام دھنیا (بیج) آدھا کلو پانی میں خوب پکائیے یہاں تک کہ پانی آدھا رہ  
 جائے اب اتار کر ایک چمچ شہد ملا کر نیم گرم پی لیجئے ان شاء اللہ عزوجل فائدہ ہو جائے  
 گا (مدت 20 دن)

### ❖ ماہواری کی خرابیوں کے تین علاج

- (۱) ہینگ کھانے سے رحم (بچہ دان) سکڑتا ہے اور حیض صاف آتا ہے۔
- (۲) 12 گرام کالے تل پاؤ کلو پانی میں خوب جوش دیجئے جب تین حصے پانی جل جائے تو اس میں کچھ گڑ ڈال کر دوبارہ جوش دیجئے پینے کے قابل ہو جانے کے بعد یہ پانی سے ان شاء اللہ عزوجل ماہواری کی تکلیف کم اور ایام درست ہو جائیں گے۔
- (۳) کچی پیاز کھانے سے ماہواری صاف آتی ہے اور درد نہیں ہوتا۔

### ❖ حیض بند ہونے کے 3 علاج

- (۱) اگر گرمی یا خشکی کے باعث حیض بند ہو جائے تو ایک کپ سونف کے عرق میں ایک چھوٹا چمچ تربوز کے بیج کا مغز اور ایک چمچ شہد ملا کر صبح و شام پییں ان شاء اللہ عزوجل فائدہ ہوگا پانی خوب کثرت سے پییں ہو سکے تو روزانہ 12 گلاس پی لیں۔
- (۲) 25 گرام گڑ 25 گرام سونف ایک کلو پانی میں جوش دیجئے اندازاً جب ایک پیالی رہ جائے تو چھان کر گرم گرم پی لیجئے تا حصول شفاء روزانہ صبح و شام یہ علاج کیجئے۔
- (۳) ہر کھانے کے ساتھ لہسن کا ایک بڑا یعنی لہسن کی پوتھی کی قاش یا کلی باریک کاٹ کر نگل لیجئے اور بہتر ہے کہ ابال کر پی لیجئے نماز اور ذکر و رود کے لئے منہ خوب صاف کیجئے حتیٰ کے بدبو ختم ہو جائے۔
- (۴) تین عدد چھوہارے مغز بادام 10 گرام ناریل 10 گرام اور کشمش یعنی خشک چھوٹے انگور 20 گرام حیض کے دنوں میں روزانہ گرم دودھ کے ساتھ استعمال کیجئے۔
- (۵) ایام حیض سے ایک ہفتہ قبل روزانہ دودھ کے ساتھ 25 گرام سونف استعمال کیجئے۔
- (۶) آلو مسور اور خشک غذائیں ماہواری میں رکاوٹ بنتی ہیں لہذا ان ایام میں ان سے پرہیز کیجئے۔

### ❖ حیض کے درد کا علاج

25 گرام گڑ اور گاجر کے بیج 15 گرام دو گلاس ابلتے ہوئے پانی میں ابا لیئے جب آدھا رہ جائے تو چھان کر پی لیجئے اگر حیض درد سے آتا ہو تو اس کے ایام میں بغیر درد کے آنے لگے گا ان شاء اللہ عزوجل۔

❖ ”یا خدا“ کے پانچ حروف کی نسبت سے بانجھ پن کے 5 علاج

(۱) ہر نماز کے بعد دونوں میاں بیوی اول آخر ایک بار درود شریف کے ساتھ قرآن کریم میں وارد یہ دعائے ابراہیم علیہ الصلوٰۃ والسلام تین بار پڑھتے رہیں

رَبِّ اجْعَلْنِي مُقِيمَ الصَّلَاةِ وَ مِنْ ذُرِّيَّتِي ۖ رَبَّنَا وَتَقَبَّلْ دُعَاءِ ۝ رَبَّنَا اغْفِرْ لِي وَلِوَالِدَيَّ وَلِلْمُؤْمِنِينَ يَوْمَ يَقُومُ الْحِسَابُ ۝ (پ ۱۳ ابراہیم ۴۰-۴۱)

ترجمہ: اے میرے رب مجھے نماز کا قائم کرنے والا رکھ اور میری اولاد کو اے ہمارے رب اور ہماری دعا سن لے اے ہمارے رب مجھے بخش دے اور میرے ماں باپ کو اور سب مسلمانوں کو جس دن حساب قائم ہوگا۔

(۲) دونوں ہر نماز کے بعد اول آخر ایک بار درود شریف دعائے ذکر یا بھی تین مرتبہ پڑھ لیا کریں

رَبِّ هَبْ لِي مِنْ لَدُنْكَ ذُرِّيَّةً طَيِّبَةً ۚ إِنَّكَ سَمِيعُ الدُّعَاءِ ۝ (آل عمران: ۳۸)

ترجمہ: اے میرے رب مجھے اپنے پاس سے دے ستمری اولاد بے شک تو ہی دعا سننے والا۔

(۳) ایک عدد جاتفل باریک پیس کرسات حصے کر لیجئے تین ماہ تک عورت ایک حصہ روزانہ صبح پانی سے استعمال کرے مگر حیض کے دوران نہ لے۔

(۴) 12 گرام سونف اور 50 گرام گلقد روزانہ رات کو گرم دودھ سے کھائیے۔

(۵) آدھا کلو شکر، آدھا کلو سونف، 250 گرام مغز بادام، آدھا کلو دیسی گھی لے

لیجئے۔ پھر گھی گرم کریں اور سونف باریک پیس کر گرم گھی میں ملا دیجئے نیز شکر ڈال دیجئے پھر

چوپلے سے اتار کر کوٹے ہوئے بادام اوپر ڈال دیجیے۔

ترکیب استعمال: جس دن ماہواری شروع ہو اس دن سے میاں بیوی تیس تیس گرام صبح و شام دودھ کے ساتھ استعمال کرنا شروع کر دیں (مدت علاج کم از کم 92 دن ہے)

### ❖ حاملہ کی تکالیف کے 6 علاج

(۱) دیسی گھی میں بھنی ہوئی ہینگ دیسی گھی کے ساتھ کھانے سے دروزہ اور چکر میں

فائدہ ہوتا ہے۔

(۲) اگر حاملہ کو بھوک نہ لگتی ہو تو دو چمچ ادراک کے رس میں سیاری جتنا گڑ اور پاؤ چمچ اجماعا چورن ملا کر صبح و شام استعمال کرنے سے بھوک خوب لگتی ہے۔

(۳) دوران حمل بخار اور ولادت کے بعد درد کمر ہو تو آدھا پاؤ چمچ پسپی ہوئی سوٹھ آدھا چمچ اجماعا اور آدھا چمچ دیسی گھی ملا کر صبح و شام کھلائیے ان شاء اللہ عزوجل آرام آ جائے گا۔

(۴) حاملہ روزانہ مالٹا اور صرف ایک عدد چھوٹا سیب کھائے اگر مجبوری ہو تو تب بھی آرن کی گولیاں کم سے کم استعمال کرے ان شاء اللہ عزوجل ہر قسم کی بیماری سے حفاظت ہوگی اور بچہ بھی خوبصورت ہوگا سیب اور آرن کی گولیاں زیادہ کھانے سے بچہ کالا بھی ہو سکتا ہے۔

(۵) تے متلی بد ہضمی گیس سے پیٹ کا پھولنا بلغم پیٹ کا درد اور حاملہ کی دیگر تکالیف میں اجماعا چورن آدھا چمچ نیم گرم پانی کے ساتھ صبح و شام استعمال کرنا بہت مفید ہے۔

(۶) تین گرام پسا ہوا دھنیا اور 12 گرام شکر کو چاول کے دھون (یعنی چاول کا دھویا ہوا پانی) کے ساتھ حاملہ استعمال کرے تو تے میں افاقہ (کی فائدہ) ہوتا ہے۔

### ❖ حسین و عظیمند اولاد کے لئے

حاملہ اگر بکثرت خربوزہ کھائے تو اولاد حسین اور صحت مند پیدا ہوگی ان شاء اللہ عزوجل اور اگر حاملہ "لوبیا" جو کہ ایک مشہور سبزی ہے کثرت سے کھائے تو اولاد عظیمند پیدا ہو، ان شاء اللہ عزوجل۔

## ✽ ایام حمل کے لئے بہترین عمل

حمل میں کسی قسم کی بھی تکلیف ہو اس کے لئے نیز وضع حمل (یعنی ولادت) میں آسانی کی خاطر سورہ مریم (پ ۱۶) کا ورد بے حد مفید ہے حاملہ روز پڑھ کر اپنے اوپر دم کر لیا کرے یا کوئی دوسرا پڑھ کر دم کر دے روزانہ نہ پڑھ سکے تو جب درد کی شدت ہو یا بچہ پیٹ میں ٹیڑھا ہو جائے تو پڑھ کر دم کر لیا کرے ان شاء اللہ عزوجل اس کی برکتیں خوب ظاہر ہوں گی۔

## ✽ حمل میں تاخیر

اگر حمل میں مطلوبہ درد شروع ہونے میں تاخیر ہو جائے تو بہت پرانا گڑ 30 یا 40 گرام لے کر 100 گرام پانی میں گرم کیجئے جب گڑ پگھل جائے تو ”سہاگہ“ اور ”پھولی ہوئی پھٹکری“ دو گرام ملا کر پلانے سے ان شاء اللہ عزوجل آسانی سے ولادت ہو جائے گی۔

## ✽ اگر پیٹ میں بچہ ٹیڑھا ہو گیا ہو تو

سورۃ انشاق کی ابتدائی پانچ آیات تین بار پڑھے اول و آخر تین مرتبہ درود پاک پڑھے آیتوں کے شروع میں ہر بار بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ پڑھ لے پڑھ کر پانی پر دم کر کے پی لے روزانہ یہ عمل کرتی رہے وقتاً فوقتاً ان آیات کا ورد کرتی رہے دوسرا کوئی بھی دم کر کے دے سکتا ہے انشاء اللہ عزوجل بچہ سیدھا ہو جائیگا دردِ زہ کیلئے بھی مفید ہے۔

## ✽ سفید پانی

﴿۱﴾ تین تین گرام زیرہ اور شکر پیس کر ملا لیجئے اس چورن کو مناسب مقدار میں چاول کا دھون میں ملا کر پینے سے ان شاء اللہ عزوجل سفید پانی گرنا بند ہو جائے گا۔

﴿۲﴾ 6 گرام خالص گھی اور ایک پکا کیلا ساتھ کھانے سے ان شاء اللہ عزوجل پانی گرنا بند ہو جائے گا۔

## ❖ ”یا فاطمہ“ کے سات حروف کی نسبت سے

### حمل کی حفاظت کے 7 علاج

(۱) لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ (اعراب لگانے کی حاجت نہیں البتہ دونوں جگہ ”ہا“ کے دائرے کھلے رکھے کسی کاغذ پر 55 بار لکھ کر (یا لکھوا کر) حسب ضرورت تعویذ کی طرح تہہ کر کے موم جامہ یا پلاسٹک کوٹنگ کروا کر کپڑے یا ریگزمین یا چمڑے میں سی کر حاملہ گلے میں پہن یا بازو میں باندھ لے ان شاء اللہ عزوجل حمل کی بھی حفاظت ہوگی اور بچہ بھی بلا و آفت سے سلامت رہے گا اگر 55 بار اول آخر درود شریف کے ساتھ پڑھ کر پانی پر دم کر کے رکھ لیں اور پیدا ہوتے ہی بچہ کے منہ پر لگا دیں تو ان شاء اللہ بچہ ذہین ہوگا اور بچوں کو ہونے والی بیماریوں سے بھی محفوظ رہے گا اگر یہی پڑھ کر زیت یعنی زیتون شریف کا تیل پر دم کر کے بچے کے جسم پر نرمی کے ساتھ مل دیا جائے تو بے حد مفید ہے ان شاء اللہ عزوجل کیڑے مکوڑے اور دیگر موزی جانور بچے سے دور رہیں گے اس طرح پڑھا ہوا زیت بڑوں کے جسمانی دردوں میں مالش کے لئے نہایت کارآمد ہے۔ (فیضان سنت جلد اول صفحہ ۹۹۵)

(۲) لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ (بغیر اعراب مگر دونوں جگہ ”ہا“ کے دائرے کھلے ہوئے ہوں) کسی رکابی یا کاغذ پر 11 مرتبہ لکھ کر دھو کر عورت کو پلا دیجئے ان شاء اللہ عزوجل حمل کی حفاظت ہوگی جس عورت کو دودھ نہ آتا ہو یا کم آتا ہو ان شاء اللہ عزوجل اس کے لئے بھی مفید ہے چاہیں تو ایک ہی دن پلائیں یا کئی روز تک روزانہ ہی لکھ کر پلائیں ہر طرح سے اختیار ہے۔

(۳) یا حی یا قیوم 111 بار کسی کاغذ پر کر لکھ حاملہ کے پیٹ پر باندھ دیجئے اور ولادت کے وقت تک باندھے رہے ضرورتاً کچھ دیر کیلئے کھولنے میں حرج نہیں ان شاء اللہ عزوجل حمل بھی محفوظ رہے گا اور بچہ بھی صحت مند پیدا ہوگا۔ (فیضان سنت جلد اول صفحہ ۱۲۹۶)

(۴) حفاظت حمل کیلئے شروع حمل سے لے کر بچہ کا دودھ چھڑالے تک روزانہ ایک بار سورۃ: التمس (پارہ ۳۰) پڑھے۔



(۵) حمل ضائع ہونے کے خطرے کی صورت میں روزانہ بعد نماز فجر شوہر حاملہ زوجہ کے پیٹ پر شہادت کی انگلی رکھ کر دس بار دائرے بنائے اور ہر بار انگلی گھماتے ہوئے یا مُبْتَدِیٰ پڑھے۔

(۶) یا رَقِیْبُ سات بار روزانہ پانچوں نمازوں کے بعد اپنے پیٹ پر ہاتھ رکھ کر حاملہ پڑھے انشاء اللہ عزوجل بچہ ضائع نہ ہوگا۔

(۷) جس عورت کا حمل گر جاتا ہو اسے چاہیے کہ آغاز سے لے کر آخری دن تک روزانہ صبح خشک دھنیا 21 دانے اور شام کو کالا زیرہ دو چٹکیاں ٹھنڈے پانی کے ساتھ نگل لیا کرے ان شاء اللہ عزوجل مقرر وقت پر تندرست بچے کی ولادت ہو جائے گی۔

### ❖ لیکوریا کا علاج

ناشتے کے بعد تین خشک انجیر کھائیے ان شاء اللہ عزوجل فائدہ ہوگا۔

### ❖ عرق النساء کے دو علاج

(۱) روزانہ درد کے مقام پر ہاتھ رکھ کر اول آخرد و شریف سورۃ الفاتحہ ایک بار اور سات مرتبہ یہ دعا پڑھ کر دم کر دیجئے:

”اَللّٰهُمَّ اَذْهِبْ عَنِّ سُوْءَ مَا اَجَدُ“۔

ترجمہ:- اے اللہ! عزوجل مجھ سے مرض دور فرما دے۔

اگر دوسرا کوئی پڑھ کر دم کرے تو ”عَنِّ“ کی جگہ مرد کے لئے ”عَنْهُ“ لگا دے اور عورت کے لئے ”عَنْهَا“ کہے (مدت تا حصول شفاء)۔

(۲) یا مُنْحَبِیْ سات بار پڑھ کر گیس ہو یا پیٹھ یا پیٹ میں تکلیف یا عرق النساء یا کسی بھی جگہ درد ہو یا کسی عضو کے ضائع ہو جانے کا خوف ہو اپنے اوپر دم کر دیجئے (مدت تا حصول شفاء)۔

### ❖ دیسی مرغی کے فوائد

دیسی مرغی کا گوشت پیٹ کے درد کے لئے مفید ہے اس سے قوت حافظہ بھی بڑھتی ہے

آج کل مجرمانہ ذہن کے لوگ چھوٹی چھوٹی قاری مرغیوں اور قاری مرغی کے انڈوں کو رنگ لگا کر دیسی کی طرح بنا دیتے ہیں دیسی مرغی کی ایک پہچان یہ بھی ہے کہ اس کا پیٹ قدرے پتلا ہوتا ہے اور وزن بھی بہت زیادہ نہیں ہوتا (واللہ ورسولہ العلم عزوجل و مثلیٰ علیہم)

### ❖ گھریلو جھگڑوں کا علاج

مفسر شہیر حکیم الامت حضرت مفتی احمد یار خان علیہ رحمۃ الجنان فرماتے ہیں کہ گھر میں داخل ہوتے وقت بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ پڑھ کر پہلے سیدھا قدم دروازے میں داخل کرنا چاہیے پھر گھر والوں کو سلام کرتے ہوئے گھر کے اندر آئیں اگر گھر میں کوئی نہ ہو تو السلام علیک ایہا النبی ورحمۃ اللہ وبرکاتہ کہیں بعض بزرگوں کو دیکھا گیا ہے کہ دن کی ابتداء میں گھر میں داخل ہوتے وقت بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ اور قُلْ هُوَ اللّٰهُ شریف پڑھ لیتے ہیں کہ اس سے گھر میں اتفاق بھی رہتا ہے یعنی جھگڑا نہیں ہوتا اور روزی میں برکت بھی۔ (مرآۃ المناجیح ج ۶ ص ۹)

یا الہی ہر گھڑی شیطان سے محفوظ رکھ

دے جگہ فردوس میں نیران سے محفوظ

❖ ”شریعت و سنت کی پابندی کرنے میں نجات ہے“

کے تیس حروف کی نسبت سے 30 غلطیوں کی نشاندہی

(1) اس خیال میں ہمیشہ گمن رہنا کہ جوانی اور تندرستی ہمیشہ رہے گی۔

(2) مصیبتوں میں بے صبر بن کر چیخ و پکار کرنا۔

(3) اپنی عقل کو سب سے بڑھ کر سمجھنا۔

(4) دشمن کو حقیر (کنزور) سمجھنا۔

(5) بیماری کو معمولی سمجھ کر شروع میں علاج نہ کرنا۔

(6) اپنی رائے پر عمل کرنا اور دوسروں کے مشوروں کو ٹھکرا دینا۔

(7) کسی بدکار کو بار بار آزما کر بھی اس کی چالپوسی میں آ جانا۔

- (8) بیکاری میں خوش رہنا اور روزی کی تلاش نہ کرنا۔
- (9) اپنا راز کسی دوسرے کو بتا کر اسے پوشیدہ رکھنے کی تاکید کرنا۔
- (10) آمدنی سے زیادہ خرچ کرنا۔
- (11) لوگوں کی تکلیف میں شریک نہ ہونا اور ان سے امداد کی امید رکھنا۔
- (12) ایک دوہی ملاقات میں کسی شخص کی نسبت کوئی اچھی یا بری رائے قائم کر لینا۔
- (13) والدین کی خدمت نہ کرنا اور اولاد سے خدمت کی امید رکھنا۔
- (14) کسی کام کو اس خیال سے چھوڑ دینا کہ پھر کسی وقت مکمل کر لیا جائے گا۔
- (15) ہر شخص سے بدی کرنا اور لوگوں سے اپنے لیے نیکی کی توقع رکھنا۔
- (16) گمراہوں کی صحبت میں اٹھنا بیٹھنا۔
- (17) کوئی عمل صالح کی تلقین کرے تو اس پر دھیان نہ دینا۔
- (18) خود حرام و حلال کا خیال نہ کرنا اور دوسروں کو بھی اس راہ پر لگانا۔
- (19) جھوٹی قسم کھا کر جھوٹ بول کر دھوکا دے کر اپنی تجارت کو فروغ دینا۔
- (20) علم دین اور دین داری کو عزت نہ سمجھنا۔
- (21) خود کو دوسروں سے بہتر سمجھنا۔
- (22) فقیروں اور سائلوں کو اپنے دروازے سے دھکا دے کر بھگا دینا۔
- (23) ضرورت سے زیادہ بات چیت کرنا۔
- (24) اپنے پڑوسیوں سے بگاڑ رکھنا۔
- (25) بادشاہوں اور امیروں کی دوستی پر اعتبار کرنا۔
- (26) خواہ مخواہ کسی کے گھریلو معاملات میں دخل دینا۔
- (27) بغیر سوچے سمجھے بات کرنا۔
- (28) تین دن سے زیادہ کسی کا مہمان بننا۔
- (29) اپنے گھر کا بھید دوسروں پر ظاہر کرنا۔

(30) ہر شخص کے پاس اپنے دکھ درد بیان کرنا۔ (جنتی زیور، صفحہ ۵۵۷)

### ❖ 149 انتہائی کارآمد مددنی پھول

(1) رات کو دروازہ بند کرتے وقت گھر کے اندر اچھی طرح دیکھ بھال کر لیجئے کہ کوئی اجنبی یا کتا، بلی اندر تو نہیں رہ گیا یہ عادت ڈال لینے سے ان شاء اللہ عزوجل گھر میں کوئی نقصان نہیں ہوگا۔

(2) گھر اور گھر کے تمام سامانوں کو صاف ستھرا رکھیے اور ہر چیز کو اس کی جگہ پر رکھیے۔  
(3) سب گھر والے آپس میں ملے کر لیں کہ فلاں چیز فلاں جگہ پر ہے گی پھر سب گھر والے اس کے پابند ہو جائیں کہ جب اس چیز کو وہاں سے اٹھائیں تو استعمال کر کے پھر اسی جگہ رکھ دیں تاکہ ہر آدمی کو بغیر پوچھے اور بلا ڈھونڈھے وہ مل جایا کرے اور ضرورت کے وقت تلاش کرنے کی حاجت نہ پڑے۔

(4) گھر کے تمام برتنوں کو دھو، مانجھ کر کسی الماری یا طاق پر الٹا کر کے رکھ دیجئے اور پھر دوبارہ اس برتن کو استعمال کرنا ہو تو پھر اس برتن کو بغیر دھوئے استعمال مت کیجئے۔  
(5) کوئی جوٹھا برتن یا غذا یا دوا لگا ہوا برتن ہرگز ہرگز نہ رکھ دیا کریں، جوٹھے یا غذاؤں اور دواؤں سے آلودہ برتنوں میں جراثیم پیدا ہوتے ہیں اور طرح طرح کی بیماریوں کے پیدا ہونے کا خطرہ رہتا ہے۔

(6) اندھیرے میں بلا دیکھے ہرگز ہرگز پانی نہ پیئیں نہ کھانا کھائیں۔  
(7) گھریا آگن کے راستہ میں چار پائی یا کرسی یا کوئی برتن یا کوئی سامان مت ڈال دیا کریں ایسا کرنے سے بعض دفعہ روز کی عادت کے مطابق بے کھٹکے چلے آنے والے کو ٹھوکر ضرور لگتی ہے اور بعض مرتبہ تو سخت چوٹیں بھی لگ جاتی ہیں۔

(8) صراحی کے منہ یا لونے کی ٹوٹی سے منہ لگا کر ہرگز کبھی پانی نہ پیئیں کیونکہ اولاً تو یہ خلاف تہذیب ہے دوسرا یہ خطرہ ہے کہ صراحی یا ٹوٹی میں کوئی کیڑا ملوڑا چمپا ہوا اور وہ پانی کے ساتھ پیٹ میں چلا جائے۔

(9) ہفتہ یا دس دنوں میں ایک دن گھر کی مکمل صفائی کے لیے مقرر کر لیجئے اس دن پورے مکان کی صفائی کر لیجئے۔

(10) دن رات بیٹھے رہنا یا پلنگ پر سوئے یا لیٹے رہنا تندرستی کے لیے بے حد نقصان دہ ہے۔ اسلامی بھائیوں کو صاف اور کھلی ہوا میں کچھ چل پھر لینا اور اسلامی بہنوں کو کچھ محنت کا کام ہاتھ سے کر لینا تندرستی کے لیے بہت ضروری ہے۔

(11) جس جگہ چند آدمی بیٹھے ہوں اس جگہ بیٹھ کر نہ تھوکیں نہ کھنکار نکالیں نہ ناک صاف کریں کہ خلاف تہذیب بھی ہے اور دوسروں کے لیے گھن پیدا کرنے والی چیز ہے۔

(12) دامن یا آنچل یا آستین سے ناک صاف نہ کریں نہ ہاتھ منہ ان چیزوں سے پونچھیں کیونکہ یہ گندگی ہے اور تہذیب کے خلاف بھی۔

(13) جوتی اور کپڑا یا بستر استعمال سے پہلے جھاڑ لیا کریں ممکن ہے کوئی موذی جانور بیٹھا ہو جو بے خبری میں آپ کو ڈس لے۔

(14) چھوٹے بچوں کو کھلاتے بہلاتے کبھی ہرگز ہرگز اچھال کر نہ کھلائیں خدا نخواستہ ہاتھ سے چھوٹ گیا تو بچے کی جان خطرہ میں پڑ جائے گی۔

(15) بیچ دروازہ میں نہ بیٹھا کریں سب آنے جانے والوں کو تکلیف ہوگی اور خود آپ بھی تکلیف اٹھائیں گے۔

(16) اگر پوشیدہ جگہوں میں کسی کے پھوڑا پھنسی یا درد و درم ہو تو اس سے یہ مت پوچھئے کہ کہاں ہے؟ اس سے خواہ مخواہ شرمندگی ہوگی۔

(17) بیت الخلاء یا غسل خانہ سے کمر بند یا تہ بند یا ساڑھی باندھتے ہوئے باہر نہ نکلیں بلکہ اندر ہی سے باندھ کر، اور اچھی طرح کپڑے آگے پیچھے سے درست کر کے باہر نکلیں۔

(18) جب آپ سے کوئی شخص کوئی بات پوچھے تو پہلے اس کا جواب دیجئے اس کے بعد ہی دوسرا کام کیجئے۔

(19) جو بات کسی سے کہیں یا کسی کا جواب دیں تو صاف صاف بولیں اور اتنی آواز

سے بولیں کہ سامنے والا اچھی طرح سن اور سمجھ لے۔

(20) اگر کسی کے بارے میں کوئی پوشیدہ بات کسی سے کہنی ہو اور وہ شخص اس مجلس میں موجود ہو تو آنکھ یا ہاتھ سے بار بار اس کی طرف اشارہ مت کیجئے کہ ناحق اس شخص کو طرح طرح کے شبہات ہوں گے۔

(21) کسی کو کوئی چیز دینی ہو تو اپنے ہاتھ سے اس کے ہاتھ میں دیجئے یا برتن میں رکھ کر اس کے سامنے پیش کیجئے، دور سے پھینک کر کوئی چیز کسی کو مت دیجئے کہ شاید اس کے ہاتھ میں نہ پہنچ سکے اور زمین پر گر کر ٹوٹ پھوٹ جائے یا خراب ہو جائے۔

(22) اگر کسی کو پنکھا جھلیں تو اس کا خیال کریں کہ اس کے سر یا چہرہ یا بدن کے کسی حصہ میں پنکھا لگنے نہ پائے اور پنکھے کو اتنے زور سے نہ جھلا کریں کہ خود آپ یا دوسرے پریشان ہو جائیں۔

(23) میلے کپڑے جو دھوبی کے یہاں جانے والے ہوں ان کو گھر میں ادھر ادھر پڑے یا بکھرے ہوئے زمین پر نہ رہنے دیں بلکہ مکان کے کسی کونے میں لکڑی کا ایک معمولی بکس رکھ لیجئے اور سب میلے کپڑوں کو اسی میں جمع کرتے رہیے۔

(24) اپنے ادنیٰ کپڑوں کو کبھی کبھی دھوپ میں سکھالیا کریں اور کتابوں کو بھی تاکہ کیڑے مکوڑے کپڑوں اور کتابوں کو کاٹ کر خراب نہ کر سکیں۔

(25) جہاں کوئی آدمی بیٹھا ہو وہاں گرد و غبار والی چیزوں کو نہ جھاڑیں۔

(26) کسی دکھ یا پریشانی یا غم اور بیماری وغیرہ کی خبروں کو ہرگز اس وقت تک نہیں کہنا چاہیے جب تک کہ اس کی خوب اچھی طرح تحقیق نہ ہو جائے۔

(27) کھانے پینے کی کوئی چیز کھلی مت رکھیے ہمیشہ ڈھانک کر رکھا کیجئے اور مکھیوں کے بیٹھنے سے بچائیے۔

(28) دوڑ کر، منہ اوپر اٹھا کر نہیں چلنا چاہیے اس میں ٹھوکر لگنے، کسی سے ٹکرا جانے وغیرہ کے بہت سے خطرات ہیں۔



(29) چلنے میں پاؤں پورا اٹھایا کریں اور پورا پاؤں زمین پر رکھا کریں پنچوں یا ایڑی کے بل چلنا یا پاؤں گھسیٹتے ہوئے چلنا یہ تہذیب کے خلاف ہے۔

(30) کپڑا پہنے پہنے نہیں سینا چاہیے۔

(31) ہر کسی پر اندھا بھروسہ مت کر لیا کریں جب تک کسی کو ہر طرح سے بار بار آزما نہ لیں اس کا اعتبار مت کر لیا کریں خاص کر اکثر شہروں میں بہت سی عورتیں کوئی حجب صاحبہ بنی ہوئی کعبہ کا غلاف لیے ہوئے، کوئی تعویذ گنڈے جھاڑ پھونک کرتی ہوئی گھروں میں تھستی پھرتی ہیں اور عورتوں کے مجمع میں بیٹھ کر اللہ عز و جل و رسول اللہ ﷺ کی باتیں کرتی ہیں، یا پانی پیشاب کے بہانے گھروں میں داخل ہو جاتی ہیں۔ خبردار! خبردار! ان عورتوں کو ہرگز ہرگز گھروں میں آنے ہی مت دیجئے ورنہ ازے ہی سے واپس کر دیجئے۔ ایسی عورتوں نے بہت سے گھروں کا صفایا کر ڈالا ہے ان عورتوں میں بعض چوروں اور ڈاکوؤں کی مخبر بھی ہوا کرتی ہیں جو گھر کے اندر گھس کر سارا ماحول دیکھ لیتی ہیں پھر چوروں اور ڈاکوؤں کو ان کے گھروں کا حال بتا دیتی ہیں۔

(32) جہاں تک ہو سکے کوئی سودا سامان ادھار مت منگایا کریں اور اگر مجبوری سے منگانا ہی پڑ جائے تو دام پوچھ کر تاریخ کے ساتھ لکھ لیجئے اور جب روپیہ آپ کے پاس آ جائے تو فوراً ادا کر دیجئے زبانی یاد پر بھروسہ مت کیجئے۔

(33) جہاں تک ہو سکے خرچ چلانے میں بہت زیادہ کفایت سے کام لیجئے اور روپیہ پیسہ بہت ہی انتظام سے اٹھائیے بلکہ جتنا خرچ کے لیے آپ کو ملے اس میں سے کچھ نہ کچھ بچا لیا کیجئے۔

(34) جو عورتیں بہت سے گھروں میں آیا جایا کرتی ہیں جیسے دھوبن، کام والیاں وغیرہ ان کے سامنے ہرگز ہرگز اپنے گھر کے اختلاف اور جھگڑوں کو مت بیان کریں کیونکہ اکثر ایسی عورتیں گھروں کی باتیں دس گھروں میں کہتی پھرتی ہیں۔

(35) کوئی شخص تمہارے دروازہ پر آ کر آپ کے گھر کے کسی فرد کا دوست یا رشتہ دار

ہونا ظاہر کرے تو ہرگز اس کو اپنے مکان کے اندر مت بلائیے نہ اس کا کوئی سامان اپنے گھر میں رکھیے نہ اپنا کوئی قیمتی سامان اس کے سپرد کیجئے۔

(36) محبت میں اپنے بچوں کو بلا بھوک کے کھانا مت کھلائیے نہ اصرار کر کے زیادہ کھلاؤ کہ ان دونوں صورتوں میں بچے بیمار ہو جاتے ہیں جس کی تکلیف آپ کو اور بچوں دونوں کو بھگتنی پڑ سکتی ہے۔

(37) بچوں کے سردی، گرمی کے کپڑوں کا خاص طور پر دھیان لازمی رہے بچے سردی گرمی لگنے سے بیمار ہو جایا کرتے ہیں۔

(38) بچوں کو ماں باپ بلکہ دادا کا نام بھی (بلکہ گھر کا ایڈریس بھی) یاد کرادیتے اور کبھی کبھی پوچھا کیجئے تاکہ یاد رہے، اس میں یہ فائدہ ہے کہ اگر خدا نخواستہ بچہ کھو جائے اور کوئی اس سے پوچھے کہ آپ کے باپ کا کیا نام ہے؟ آپ کے ماں باپ کون ہیں؟ (تمہارا گھر کہاں ہے) تو اگر بچہ کو نام و پتہ وغیرہ یاد ہوں گے تو بتا دے گا پھر کوئی نہ کوئی اس کو آپ کے پاس پہنچا دے گا یا آپ کو بلا کر بچہ آپ کے سپرد کر دے گا اور اگر بچے کو ماں باپ کا نام (و پتہ) یاد نہ رہا تو بچہ یہی کہے گا کہ میں ابابا اماں کا بچہ ہوں کچھ خبر نہیں کہ کون ابابا؟ کون اماں؟ (39) اسلامی بہنیں چھوٹے بچوں کو اکیلا چھوڑ کر گھر سے باہر نہ چلی جایا کریں کہ ایسا بھی ہوا ہے کہ ایک عورت بچے کے آگے کھانا رکھ کر باہر چلی گئی۔ بہت سے کوؤں نے بچے کے آگے کا کھانا چھین کر کھالیا اور چونچ مار مار کر بچے کی آنکھ بھی پھوڑ ڈالی۔ اسی طرح ایک بچے کو بلی نے اکیلا پا کر اس قدر نوچ ڈالا کہ بچہ مر گیا۔

(40) کسی کو ٹھہرانے یا کھانا کھلانے پر بہت زیادہ اصرار مت کیجئے بعض مرتبہ اس میں مہمان کو الجھن یا تکلیف ہو جاتی ہے پھر سوچئے کہ بھلا ایسی محبت سے کیا فائدہ جس کا انجام نفرت اور بدنامی ہو۔

(41) وزن یا خطرہ والی کوئی چیز کسی آدمی کے اوپر سے اٹھا کر مت دیا کریں خدا نخواستہ وہ چیز ہاتھ سے چھوٹ کر آدمی کے اوپر گر پڑی تو اس کا انجام کتنا خطرناک ہوگا؟

(42) کسی بچہ یا شاگرد کو سزا دینی ہو تو مٹی، لکڑی یا لات گھونسا سے مت ماریں خدا نخواستہ اگر کسی نازک جگہ چوٹ لگ جائے تو کتنی بڑی مصیبت سر پر آ پڑے گی؟

(43) اگر آپ کسی کے گھر مہمان بن کر جائیں اور کھانا کھا چکے ہوں تو حسب حال جاتے ہی گھر والوں سے کہہ دیں کہ ہم کھانا کھا کر آئے ہیں کیونکہ گھر والے لحاظ کی وجہ سے بغیر پوچھے اور چپکے چپکے کھانا تیار کر لیں گے اور جب کھانا سامنے آ گیا تو آپ نے کہہ دیا کہ ہم تو کھانا کھا کر آئے ہیں سوچئے کہ اس وقت گھر والوں کو کتنا افسوس ہوگا؟

(44) مکان میں اگر رقم یا زیور وغیرہ دفن کر رکھا ہے تو اپنے گھر والوں میں سے جس پر بھروسہ ہو اس کو بتا دیجئے ورنہ شاید تمہارا اچانک انتقال ہو جائے تو وہ زیور یا رقم ہمیشہ زمین ہی میں رہ جائے گی۔ (اسی طرح دیگر خفیہ اموال و امانات و دستاویزات کے بارے میں کسی کو اعتماد میں لے لینا مفید ہے) اسی طرح اپنی وصیت تیار کر کے رکھنا بھی بزرگان دین کی سنت ہے۔

(45) مکان میں جلتا چراغ یا آگ چھوڑ کر باہر مت چلے جائیے چراغ اور آگ کو مکان سے نکلتے وقت بجھا دینا چاہیے۔

(46) اتنا زیادہ مت کھائیے کہ چورن کی جگہ بھی پیٹ میں باقی نہ رہ جائے۔

(47) جہاں تک ممکن ہو رات کو مکان میں تنہا مت رہیں خدا جانے رات میں کیا اتفاق پڑ جائے؟ لا چاری اور مجبوری کی تو اور بات ہے مگر جب تک ہو سکے مکان میں رات کو اکیلے نہیں سونا چاہیے۔

(48) اپنے ہنر پر ناز مت کیجئے۔

(49) برے وقت کا کوئی ساتھی نہیں ہوتا اس لیے صرف خدا پر بھروسہ رکھیے۔  
(جنتی زیور، صفحہ ۵۵۸ ملخصاً)

✽ ”مخاطب آدمی سدا سکھی“ کے سولہ حروف کی نسبت سے

16 گھریلو علاج اور کارآمد مددنی پھول

(1) پلنگ کی پائنتی کی جانب اجوائن (ایک دیسی دوا) کی پوٹلیاں باندھنے سے ان

شاء اللہ عزوجل اس پلنگ کے کھنٹل بھاگ جائیں گے۔

- (2) اگر چھردانی میسر نہ ہو اور گرمیوں کے موسم میں چھمر زیادہ تنگ کریں تو بستر پر جا بجا تلخی (نالی پودے) کے پتے پھیلا دیجئے ان شاء اللہ عزوجل چھمر بھاگ جائیں گے۔
- (3) لکڑی میں کیل ٹھوکتے ہوئے لکڑی کے پھٹنے کا خطرہ ہو تو اس کیل کو پہلے صابن میں ٹھوکنے کے بعد لکڑی میں ٹھوکنا چاہیے ان شاء اللہ عزوجل اس طرح لکڑی نہیں پھٹے گی۔
- (4) کاغذی لیموں (پتلے چھلکے والا لیموں) کا رس اگر دن میں چند بار پی لیں تو ان شاء اللہ عزوجل ملیریا کا حملہ نہیں ہوگا۔

(5) لو سے بچنے کے لیے تیز دھوپ میں سفر کرتے وقت جیب میں ایک پیاز رکھ لینا

چاہیے۔

(6) ہیضہ (نالی خطرناک بیماری) کے حملہ سے بچنے کے لیے سرکہ، لیموں اور پیاز کا

بکثرت استعمال کرنا چاہیے۔

(7) سبزیوں کو جلد گلانے اور آٹے میں خمیر جلد آنے کے لیے خربوزہ کے چھلکوں کو

خوب سکھائیں اور ان کو باریک پیس کر سفوف (یعنی پاؤڈر) تیار کر لیں پھر اس سفوف کو

سبزیوں میں جلد گلانے کے لیے ڈالیں اور آٹے میں خمیر جلد آنے کے لیے تھوڑا سفوف

آٹے میں ڈال دیا کریں۔

(8) روغن زیتون (OLIVE OIL) دانتوں پر ملنے سے مسوڑھے اوسٹے ہوئے

دانت مضبوط ہو جاتے ہیں۔

(9) ہچکی آرہی ہو تو لوہنگ کھا لینے سے بند ہو جاتی ہے۔

(10) سر میں جوئیں پڑ جائیں تو ست پودینہ (یعنی پودینہ کا عرق) صابون کے پانی

میں حل کر کے سر میں ڈالیں اور سر کو خوب دھوئیں دو تین مرتبہ ایسا کر لینے سے ان شاء اللہ

عزوجل سب جوئیں مر جائیں گی۔

(11) لیموں کی پھانک (کلڑا) چہرہ پر کچھ دنوں ملنے اور پھر صابون سے دھو لینے سے

چہرہ کے کیل مہاسے دور ہو جاتے ہیں۔

(12) پیدل چلنے کی وجہ سے اگر پاؤں میں تھکن زیادہ معلوم ہو تو نمک ملے ہوئے گرم پانی سے کچھ دیر پاؤں رکھ دینے سے تھکاوٹ دور ہو جاتی ہے۔

(13) لیموں کو اگر بھویل (یعنی گرم ریت) میں گرم کر کے یا گرم پانی کے اندر چالوں کے اوپر کچھ دیر رکھنے کے بعد نچوڑیں تو ان شاء اللہ عزوجل عرق آسانی کے ساتھ زیادہ نکلے گا۔

(14) آگ سے جل جائیں تو بدن کے جلے ہوئے مقام پر فوراً روشنائی لگائیں یا چونا کا پانی ڈالیں یا برودھ (برگد کے درخت) کا تیل لگائیں یا شکر سفید پانی میں گھول کر لگائیں۔

(15) سانپ یا کوئی زہریلا جانور کاٹ لے تو کاٹنے کی جگہ سے ذرا اوپر فوراً کسی مضبوط دھاگے سے کس کر باندھ دیجئے اور مریض کو سونے مت دیجئے، یہ فوری ترکیب کر کے پھر ڈاکٹر سے رجوع کیجئے۔

(16) اگر کوئی سکھیا (نامی خطرناک زہر) یا افیون یا دھتورا (ایک پودا جس کا بیج نشہ آور ہوتا ہے) کھا لے تو فوراً سویا (ایک خوشبودار ساگ کا نام) کا بیج دو تولہ آدھ سیر پانی میں پکا کر اس میں پاؤ بھر گھی ایک تولہ نمک ملا کر نیم گرم پلائیں اور تے کرائیں جب خوب تے ہو جائے تو دودھ پلائیں اور اگر دودھ سے بھی تے ہو جائے تو بہت اچھا ہے اور مریض کو سونے نہ دیں ان شاء اللہ عزوجل مریض صحت یاب ہو جائے گا۔ (جنتی زیور، صفحہ ۵۶۵)

❖ سانپ، بچھو، کنکھجور اور چیونٹیوں سے نجات کے طریقے

❖ سانپ

ایک پاؤ نو شادر کو پانچ سیر پانی میں گھول کر گھر کے تمام بلوں، سوراخوں اور کونوں میں چھڑک دیں اگر گھر میں سانپ ہو گا تو بھاگ جائے گا اور کبھی کبھی یہ پانی چھڑکتے رہیں تو اس مکان میں سانپ نہیں آئے گا۔ ان شاء اللہ عزوجل۔

دوسری ترکیب یہ ہے کہ گھر کے بلوں اور دوسرے سب سوراخوں میں رائی ڈال دیں ان شاء اللہ عزوجل سانپ فوراً مر جائے گا اور اگر اپنے آس پاس رائی ڈال کر سوئیں تو ان شاء اللہ عزوجل سانپ قریب نہیں آسکتا۔

### ❖ بچھو

مولی کا عرق اگر بچھو کے اوپر ڈال دیا جائے تو ان شاء اللہ عزوجل بچھو مر جائے گا اور اگر بچھو کے سوراخ میں مولی کے چند ٹکڑے ڈال دیئے جائیں تو بچھو سوراخ سے باہر نہیں نکل سکے گا بلکہ سوراخ کے اندر ہی ان شاء اللہ عزوجل ہلاک ہو جائے گا۔

دوسری ترکیب یہ ہے کہ چر چٹا گھاس کی جڑ اگر بچھو نے پر رکھ دی جائے تو بچھو بستر پر نہیں چڑھ سکے گا۔ اگر بچھو ڈنک مار دے تو بیروزا (ایک قسم کا مادہ جو چیر کی لکڑی سے نکلتا ہے۔) کا تیل لگائیں یا چر چٹا کی جڑ گھس کر لگائیں ان شاء اللہ عزوجل زہر اتر جائے گا۔

### ❖ کنکھجور

اگر کسی کے بدن میں چٹ جائے یا کان میں گھس جائے تو شکر اس کے اوپر ڈالیں فوراً ہی اس کے پاؤں کھال سے باہر نکل جائیں گے اور اگر پیاز کا عرق کنکھجور کے اوپر ڈال دیں تو وہ جگہ بھی چھوڑ دے گا اور پھر فوراً ہی مر جائے گا اور اگر اس کے پاؤں چھینے سے زخم ہو گیا تو پیاز توے پر بھل بھلا کر اس کے زخم پر باندھنا کسیر ہے۔

### ❖ پسو

ایک (پردار زہریلا کیڑا جس کے کاٹنے سے کھلی ہوتی ہے) اندرائن کے پھل یا اس کی جڑ پانی میں بھگو کر تمام گھر میں پانی چھڑک دیجئے ان شاء اللہ عزوجل اس مکان سے پسو بھاگ جائیں گے۔

### ❖ چیونٹیاں

ہینگ (ایک درخت کا بدبودار گوند جو پنساری سے مل سکتا ہے) سے بھاگ جاتی ہیں۔



## ❖ کپڑوں اور کتابوں کا کیڑا

افسنتين (نامی دوا) یا پودینہ یا لیموں کے چھلکے یا نیم کے پتے یا کافور کپڑوں اور کتابوں میں رکھ دیں تو ان شاء اللہ عزوجل کپڑے اور کتابیں کیڑوں کے کھانے سے محفوظ رہیں گی۔  
(جنتی زیور، صفحہ ۵۶۷)

رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا:

فَإِنَّ فِي الصَّلَاةِ شِفَاءً

بے شک نماز میں شفاء ہے۔ (ابن ماجہ، ج ۲ ص ۳۴۶)



باب پنجم

## نماز کے ذریعے علاج



## نماز اور جدید سائنسی انکشافات

نماز اللہ تعالیٰ کی عظیم الشان عبادت ہے یہ وہ تحفہ ہے جو اللہ تعالیٰ نے اپنے محبوب (ﷺ) کو اپنے دیدار سے سرفراز فرمانے کے بعد عطا فرمایا یہ ایسی عبادت ہے جس کا کوئی ثانی نہیں ہے اس کے پڑھنے سے وہ سکون، اطمینان، مٹھاس اولذت ملتی ہے جو کائنات کی کسی چیز میں نہیں ہے کیونکہ بندہ اپنے رب تعالیٰ کے اتنا قریب ہو جاتا ہے کہ اسکی معراج ہو جاتی ہے۔

جہاں اس کے باطنی فوائد ہیں وہیں اس کے ظاہری اور دنیاوی فائدے بھی ہیں جیسے ہم نے نہیں بلکہ جدید سائنسی تحقیق نے بھی ثابت کیا ہے۔

## نماز اور ورزش

نماز میں بہترین ورزش بھی ہے سُستی، کاپلی اور پُرفتن دور میں نماز ہی ایک چیز ہے جس کو صحیح طور پر پڑھا جائے تو دنیا کے تمام دکھوں کا مداوا بن سکتی ہے۔ نماز کی ورزشیں جہاں بیرونی اعضاء کی خوشنمائی و خوبصورتی کا ذریعہ ہیں وہاں دل، گردے، جگر، پیپھرڈے، دماغ، آنتیں، معدہ، ریڑھ کی ہڈی، گردن، سینہ اور تمام قسم کے گینڈز (Glands) کی نشوونما کرتی ہے۔ آدمی جب ساری رات سویا رہتا ہے جسکی وجہ سے اعضاء سُست ہو جاتے ہیں جسم کا دوران خون سُست ہو جاتا ہے اب اس جسم کو ایسی ورزش کی ضرورت ہے جو جسم کو دوبارہ چست کر دے تو اللہ اکبر! فجر کی نماز رکھ دی گئی تاکہ بندے میں پُختی پیدا ہو۔ اس کے بعد پھر بندہ طویل کام کاج کے بعد پریشان ہوتا ہے تو ظہر کی نماز کا حکم دیا گیا تاکہ سارے خیالات کو بھلا کر اللہ تعالیٰ کی بارگاہ میں ٹھک جائے۔

عصر کا وقت جب آتا ہے تو عصر کی نماز کا حکم ہوتا ہے تاکہ بندہ کسی بھی طریقے سے اپنے رب جل جلالہ کی یاد میں رہے غافل نہ ہو اور یہی کیفیت مغرب کی بھی ہے۔

اس کے بعد بندہ کھانا کھاتا ہے۔ پھر عشاء کی نماز کا وقت ہوتا ہے اس میں زیادہ

رکتیں ہیں تاکہ آدمی جو کھانا کھاتا ہے وہ اس کی برکت سے ہضم ہو جائے کیونکہ جو کھانا جسم میں ہضم نہیں ہوتا وہ طرح طرح کی بیماریوں کا باعث بنتا ہے۔

### نماز سے بیماریوں کا علاج

ایک پاکستانی ڈاکٹر، ڈاکٹر ماجد فز یو تھراپی میں اعلیٰ ڈگری کے لئے یورپ گئے جب وہاں ان کو بالکل نماز کی طرح ورزش سکھائی گئی تو یہ اس ورزش کو دیکھ کر حیران رہ گئے کہ ہم نے آج تک نماز کو ایک دینے فریضہ سمجھا اور ادا کیا لیکن یہاں تو عجیب و غریب انکشافات ہیں کہ ورزش کے ذریعے تو بڑے بڑے امراض ختم ہو جاتے ہیں۔ جیسا کہ دماغی بیماریوں، اعصابی امراض، نفسیاتی امراض، بے چینی، دل کے امراض، جوڑوں کے امراض، معدے اور السر کی شکایت، شوگر، آنکھوں اور گلے کی بیماریوں سے انسان محفوظ ہو جاتا ہے، وہ سب ورزشیں حالت نماز میں موجود ہیں۔

### قیام اور سائنسی تحقیق

قیام میں نمازی جس حالت میں ہوتا ہے اگر روزانہ پینتالیس منٹ ایسی حالت میں کھڑا رہے تو دماغ اور اعصاب میں زبردست قوت اور طاقت پیدا ہوتی ہے قوت فیصلہ اور قوت مدافعت میں زیادتی ہوتی ہے۔

### رکوع اور جدید سائنس

رکوع کے متعلق سُر جنز کا بیان ہے کہ رکوع سے کمر کے درو کے مریض یا ایسے مریض جن کے حرام مغز میں ورم ہو گیا ہو بہت جلد مستیاب ہو جاتے ہیں۔ رکوع سے دماغ اور آنکھوں کی طرف دوران خون کے بہاؤ کی وجہ سے دماغ و نگاہ کی کارکردگی میں اضافہ ہوتا ہے۔

### سجدہ اور جدید سائنس

نمازی جب سجدہ کرتا ہے تو اس کے دماغ کی شریانوں کی طرف خون زیادہ ہو جاتا ہے۔ جس کی کسی بھی پوزیشن میں خون دماغ کی طرف زیادہ نہیں جاتا صرف سجدہ کی حالت

میں دماغی اعصاب، آنکھوں اور سر کے دیگر حصوں کی طرف خون متوازن ہو جاتا ہے جسکی وجہ سے دماغ اور نگاہ بہت تیز ہو جاتے ہیں۔

### سلام پھیرنا اور جدید سائنس

ڈاکٹر عبدالواحد کی ریسرچ ہے کہ سلام پھیرنے کے لئے نمازی کو سردائیں بائیں کرنا پڑتا ہے تو ایسا کرنے والا دل کی بیماریوں اور اسکی اندرونی پیچیدگیوں سے ہمیشہ بچا رہتا ہے اور بہت کم ان بیماریوں میں مبتلا ہوتا ہے۔

### نماز تہجد اور جدید سائنسی تحقیق

تہجد کی نماز کے بارے میں جدید تحقیق ہے کہ پچھلی رات کو جاگنے سے انسانی جسم پر مندرجہ ذیل فوائد مرتب ہوتے ہیں۔

- ۱۔ دل کے امراض کے لئے تریاق اعظم ہے
- ۲۔ اعصابی کھچاؤ اور جکڑاؤ کے لئے مفید ہے
- ۳۔ دماغی امراض خاص طور پر پاگل بن کے لئے آخری علاج ہے۔
- ۴۔ نگاہوں کا علاج ہے خاص طور پر جن کی نگاہ میں دو چیزیں نظر آتی ہیں
- ۵۔ انسانی جسم میں نشاط و فرحت اور غیر معمولی طاقت پیدا کرتا ہے جو سارا دن اسے ہشاش بشاش رکھتی ہے۔

﴿ایک فزیشن اور نماز﴾ ایک مشہور ڈاکٹر نے اپنے اعصاب کی کمزوری، جوڑوں کے درد اور دیگر عضلا کی امراض کے لئے اپنا علاج نماز کے ذریعے کیا مسلسل نمازی علاج کے بعد وہ صحت مند ہو گیا اور تمام ادویات کا استعمال چھوڑ کر صرف نماز کے زیر علاج رہنے لگا۔

### فجر کا وقت اور جدید تحقیق

(حفظانِ صحت کے لئے بہت موثر ہے)

نماز فجر اس وقت ہوتی ہے جب رات ڈوبنے کو ہوتی ہے اور اس وقت آدمی رات کے

سکون اور آرام کے بعد اٹھتا ہے۔ سائنس اور حفظانِ صحت کا اصول ہے کہ کسی بھی ورزش کو کرنے کے لئے آہستہ آہستہ اپنی رفتار قوت اور لچک میں اضافہ کیا جائے حتیٰ کہ دوڑنے کے لئے بھی یہ ضروری ہے کہ اس میں پہلے آہستہ آہستہ دوڑیں پھر تیز اور پھر سبک رفتار بن جائیں۔ صبح کی نماز کا بنیادی مقصد انسان کو طہارت اور صفائی کی طرف مائل کرنا ہے۔ بیکٹیریا (Bacteria) کی ایک قسم رات سوتے وقت منہ میں پیدا ہو جاتی ہے اگر وہ غذا العاب یا پانی کے ذریعے اندر چلی جائے تو معدی کو سوزش اور آنتوں کی ورم اور السر کے خطرات بڑھ جاتے ہیں۔

### ظہر کا وقت اور جدید تحقیق (خطرناک گیس سے حفاظت)

سورج کی تمازت ختم ہو کر (جو زوال سے شروع ہوتی ہے) زمین کے اندر سے ایک گیس خارج ہوتے ہے یہ گیس اس قدر زہریلی ہوتی ہے کہ اگر آدمی کے اوپر اثر انداز ہو جا تو وہ قسم قسم کی بیماریوں میں مبتلا کر دیتی ہے۔ دماغی نظام اس قدر درہم برہم ہو جاتا ہے کہ آدمی پاگل بن کا گمان کرنے لگتا ہے۔ جب کوئی بندہ ذہنی طور پر عبادت میں مشغول ہو جاتا ہے تو اسے نماز کی نورانی لہریں اس خطرناک گیس سے محفوظ رکھتی ہیں۔ اب نورانی لہروں سے یہ زہریلی گیس بے اثر ہو جاتی ہے۔

### عصر کا وقت اور جدید تحقیق

(دماغ روحانی قوت قبول کرنے کے قابل ہو جاتا ہے)

زمین دو طرح سے چل رہی ہے ایک گردش محوری اور دوسری طولانی، زوال کے بعد زمین کی گردش میں کمی واقع ہو جاتی ہے اور پھر رفتہ رفتہ یہ گردش کم ہوتی چلی جاتی ہے اور عصر کے وقت تک یہ گردش اتنی کم ہو جاتی ہے کہ دن کے حواس کے بجائے رات کے حواس کا دروازہ کھلنا شروع ہو جاتا ہے اور شعور مغلوب ہو جاتا ہے۔ ہر ذی شعور انسان اس بات کو



محسوس کرتا ہے کہ عصر کے وقت اس کے اوپر ایسی کیفیت طاری ہو جاتی ہے جس کو وہ تکان، بے چینی اور اضمحلاح کا نتیجہ قرار دیتا ہے۔ عصر کی نماز شعور کو اس حد تک مضحک ہونے سے روک دیتی ہے جس سے دماغ پر خراب اثرات مرتب ہوں۔ وضو اور عصر کی نماز قائم کرنے والے بندی کے شعور میں اتنی طاقت آ جاتی ہیں کہ وہ لاشعور نظام کو آسانی کے ساتھ قبول کر لیتا ہے اور اپنی روح سے قریب ہو جاتا ہے۔ دماغ روحانی تحریکات قبول کرنے کے لئے تیار ہو جاتا ہے۔

### مغرب کا وقت اور جدید تحقیق

آدمی بالفعل اس بات کا شکر ادا کرتا ہے کہ اسے اللہ تعالیٰ نے رزق عطا فرمایا ایسا گھر اور بہترین رفیق حیات عطا کی جس نے اس کی اور اس کے بچوں کی غذائی ضروریات پوری کیں شکر کے جذبات سے وہ مسرور اور خوش خرم اور پُر کیف ہو جاتا ہے اس کے اندر خالق کائنات کی وہ صفات متحرک ہو جاتی ہے جن کے ذریعے کائنات کی تخلیق ہوئی ہے جب وہ اپنے گھر والوں کے ساتھ پرسکون ذہن سے محو گفتگو ہوتا ہے تو اس کے اندر کی روشنیاں بچوں میں براہ راست منتقل ہوتی ہیں اور ان روشنیوں سے اولاد کے دل میں ماں باپ کا احترام اور وقار قائم ہوتا ہے بچے غیر ارادی طور پر ماں باپ کی حمیت و عشق کا جذبہ پیدا ہوتا ہے مختصر یہ کہ مغرب کی نماز صحیح طور پر اور پابندی کے ساتھ ادا کرنے والے بندے کی اولاد بہت سعادت مند ہوتی ہے اور ماں باپ کی خدمت کرتی ہے۔

### عشاء کا وقت اور جدید تحقیق

آدمی جب اپنے کاروبار سے فارغ ہو کر گھر آتا ہے تو وہ کھانا کھاتا ہے اور کھانا کھا کر آرام کرنے لئے لیٹ جاتا ہے جس کی وجہ سے مہلک امراض پیدا ہوتے ہیں۔ عشاء کی نماز پڑھنے سے یہ فائدہ ہوتا ہے کہ آدمی جسمانی امراض سے بچ جاتا ہے بلکہ سارے دن کی بے سکونی اور پریشانی کے بعد عشاء کی نماز میں سکون اور قرار محسوس کرتا ہے۔

اللہ اکبر! کیا شان ہے کہ بندہ ظاہری اور باطنی دونوں طرف سے فائدہ حاصل کرتا

ہے۔ موجودہ جدید سائنسی تحقیق نے بھی اس بات کو تسلیم کیا ہے مگر افسوس لوگ پھر بھی نماز سے غافل ہیں وہ وقت کب آئے گا جب ہر مسلمان نماز پابندی کے ساتھ ادا کرے گا۔

### وضو اور سائنسی تحقیق

﴿حدیث شریف﴾ حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ کی روایت ہے کہ سرکارِ اعظم ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ ”جب بندہ وضو کرتا ہے اپنا چہری دھوتا ہے تو پانی کے ساتھ یا پانی کے آخری قطرے کے ساتھ چہرے کے سارے گناہ نکل جاتے ہیں اور جب ہاتھوں کو دھوتا ہے تو ہاتھوں کے سارے گناہ نکل جاتے ہیں، جب پیروں کو دھوتا ہے تو پیروں سے کئے ہوئے سارے گناہ پانی کے ساتھ نکل جاتے ہیں یہاں تک کہ وہ گناہوں سے پاک صاف ہو کر وضو سے نکلتا ہے۔“

### وضو اچھی صحت کا بہترین نسخہ

﴿القرآن﴾ ترجمہ کنز الایمان: ”اے ایمان والو جب نماز کو کھڑے ہونا چاہو تو اپنا منہ دھوؤ اور کہنیوں تک ہاتھ دھوؤ اور سروں کا مسح کرو اور گھٹنوں تک پاؤں اور اگر تمہیں نہا ہے کی حاجت ہو تو خوب سترے ہو لو۔“ (سورۃ المائدہ پارہ ۶، آیت نمبر ۶)

قرآن کے بہت سے حیرت انگیز حقائق میں سے یہاں ایک عظیم نسخے کا بیان کیا جا رہا ہے کہ ایک دن آئے گا جب غیر مسلم بھی اس طہارت یعنی وضو کی نقل کریں گے۔ جس کی برکات بغیر اس کا احساس کئے ہوئے ہم کبھی جوہ صدیوں سے حاصل کر رہے ہیں۔

سائنس تو آج مانتی ہے مگر قرآن مجید نے ہمیں چودہ سو سال پہلے اس کا فائدہ بتا دیا ہے۔ آئیے اب دیکھیں کہ طہارت اور وضو سے کس طرح انسانی صحت کو فائدہ پہنچتا ہے۔

### وضو کے تین اہم فوائد

﴿۱﴾ (خون کی شریانوں کے عمل پر وضو کے اثرات)

خون کی شریانوں کے عمل کا نظام دو بڑے حیاتیاتی اصولوں پر قائم ہے پہلا اصول

دل کا وہ کام ہے جس سے خون کو خلیاتی ریشوں بلکہ بالخصوص ایک ایک خلیہ تک پہنچانا ہے۔ دوسرا اصول جسم میں استعمال شدہ خون کو دل تک واپس پہنچانا ہے اگر ایک دفعہ یہ دو طرفہ دوران خون درہم برہم ہو جائے تو ڈانسٹا لک خون کا دباؤں بڑھ جاتا ہے۔ ڈانسٹا لک دل کی دھڑکن کا وہ عمل ہے جس سے دل کا پٹھا کھچاؤ کے بعد ڈھیلا پڑتا ہے جس کی وجہ سے شریانوں سے واپس آنے والے خون سے دوبارہ بھر جاتا ہے۔ خون کے اس دباؤں کے بڑھنے سے بڑھاپے کھیل میں تیزی آ جاتی ہے بلکہ موت کی آمد کی رفتار میں بھی اضافہ ہو جاتا ہے۔

اس دو طرفہ خون کا سب سے اہم پہلو کیا ہے؟

اس سوال کا جواب بہت سالوں سے معلوم ہو چکا ہے۔ یہ ان رگوں یا شریانوں کا صحت مند عمل ہے جس سے خون کو دل سے وریدوں تک پہنچایا جاتا ہے اور پھر بال سے باریک بانٹوں اور شریانوں سے خون کو دوبارہ دل تک پہنچایا جاتا ہے۔ رخ ﷺ کی بانٹیں ان لچکدار ٹیوبوں سے مماثلت رکھتی ہیں جو دل سے (شاخیں) نکل کر بدن میں پھیلتی ہیں اور جوں جوں انکا فاصلہ بڑھتا ہے اسی قدر انکی شاخیں پتلی ہوتی جاتی ہیں۔ اگر یہ باریک ٹیوبیں سخت ہو کر اپنی لچک کم کر دیں تو دل پر دباؤں بڑھ جاتا ہے اس کو علم صحت کی اصطلاح میں شریانوں کا سخت ہونا کہا جاتا ہے۔

ہماری زندگی کے مختلف پہلوں ان شریانوں کے سخت غیر لچکدار اور سکڑنے کا باعث ہوتے ہیں طب کے علم میں یہ مضمون جو تیز تر بڑھاپے اور فرسودگی کی بنیاد ہے ایک الگ اور تحقیق طلب شعبہ ہے۔ غیر مناسب غذا اور اعصابی رد عمل خون کی شریانوں اور باریک رگوں بے حد نقصان دہ طریقے سے اثر پذیر ہوتی ہے۔ اگر خون کی رگوں کے سخت ہونے کے عمل کا بغور مطالعہ کیا جائے تو کیا کوئی ایسا عملی طریقہ اختیار کیا جاسکتا ہے جس سے زوال یا انحطاط کو روکا یا کم کیا جاسکے۔

خون کی نالیوں کا سخت، غیر لچکدار یا سکڑنا کوئی اچانک عمل نہیں بلکہ یہ سلسلہ ایک لمبے

عرصے پر محیط ہوتا ہے۔ اس سلسلے میں وہ نالیا جو دل سے دوری پر یعنی دماغ، پاؤں اور ہاتھوں میں ہوتی ہیں زیادہ اثر قبول کرتی ہیں۔ غیر لچکدار اور سکڑنے کا عمل کم رفتار سے شروع ہو کر وقت کے ساتھ ساتھ تیزی سے بڑھتا جاتا ہے۔

لیکن ہماری روزمرہ زندگی میں ایک خاص چیز ہے کہ ایک طرح سے خون کی نالیوں کو متبادل طریقے سے پھیلنے اور سکڑنے کے عمل کے ذریعے ورزش مہیا کرتی ہے وہ خاص چیز ہے ”پانی“۔ پانی جو درجہ حرارت (نمیر پچر کا اتار چڑھاؤ پیدا کرتا ہے) گرم پانی خون سے ان نالیوں کو جو دل سے فاصلہ پر ہوتے ہیں کھول کر یا چوڑا کر کے لچک اور طاقت مہیا کرتا ہے۔ اسی طرح سرد پانی ان کو سکڑنے کے عمل سے گزارتا ہے اسی طرح ورزش کا یہ عمل ان غذائی چیزوں کو جنہوں میں خون کی ست گردش کی وجہ سے ہی ممکن ہوتا ہے ان سائنسی اور طبی حقائق کو جاننے کے بعد اب یہ ممکن ہو گیا ہے کہ آیت کریمہ میں دی گئی اس نصیحت کو بخوبی سمجھا جاسکتا ہے جس میں فرمایا گیا ہے کہ وضو میں ہاتھ، پاؤں اور منہ دھولیا جائے کیا یہ بجائے خود ایک قرآنی معجزہ نہیں ہے:- بطور خاص کیا آیت کریمہ کے دوسرے حصے کے راز کو نہ سمجھنا ناممکن ہے؟ جس میں فرمایا گیا ہے کہ ”اللہ پوری کر دے اپنی تم پر“۔

اللہ تعالیٰ نے ہمیں خون کی گردش کا بیش بہا انعام عطا کیا اُس کا ارشاد ہے کہ ہم وضو کا عمل کریں تاکہ اللہ تعالیٰ کی نعمت اس طرح ہو کہ دوران خون اس طرح مناسب طریقے سے قائم رہے کہ ہم مکمل طور پر صحت مند رہیں۔

محترم حضرات! وضو کی لاتعداد برکتوں میں سے یہ صرف ایک تحفہ ہے۔ یہ ناممکن ہے کہ اس حقیقت کو نظر انداز کر دیا جائے کہ کس طرح وضو کا عمل جسمانی اور ذہنی ضعف آور فرسودگی کو کم رفتار پیدا دیتا ہے جو دماغ میں خون کو نسلوں کے سخت اور غیر لچکدار ہو کی بناء پر ہوتی ہے۔ وضو کی برکات سب سے زیادہ اس شخص کی صحت پر نظر آتی ہے جو ہمیشہ سے اس کا عادی رہا ہو۔ یہ فطری امر ہے کہ وضو کی برکات اور فیوض صرف طبی حقائق پر ہی ختم نہیں ہو جاتے ہمارا مقصد اس کتاب میں سائنسی تشریحات تک ہی محدود ہے جس سے یہ ثابت ہوتا ہے کہ

صرف منہ اور ہاتھ دھونے کے ساتھ ساتھ، صفائی کے ساتھ ساتھ، خون پر اثر، جلد پر اچھے اثرات سکون و توانائی ملتی ہے۔ یہ سب ظاہری اور سائنسی تشریحات ہیں روحانی فوائد تو سینکڑوں تعداد میں اپنی جگہ ہیں۔

### انسانی جلد کے متعلق حسی خصوصیات

پروفیسر ڈالٹر ٹیجاٹ ٹیجا سین کے سامنے ان کے مخصوص شعبے علم تشریح الاعضاء کے متعلق کچھ قرآنی آیات اور احادیث پیش کی گئیں۔ انہوں نے کہا کہ جینیاتی افزائش کے متعلق ہو، بہو بہو کی تفصیلات بدھ ازم کی کتابوں میں بھی ہیں۔

بعض مسلم حضرات نے ان سے ان کتابوں میں اس کی تفصیلات کو دیکھنے کا اشتیاق ظاہر کیا۔ ایک سال بعد پروفیسر ٹیجا سین کنگ عبدالعزیز یونیورسٹی میں بیرونی امتحان کے طور پر تشریف لائے تو ان کے سابقہ وعدے کی طرف توجہ دلائی گئی تو انہوں نے معذرت کی اور کہا کہ انہوں نے بدھ ازم میں علم تشریح الاعضاء سے متعلق بات بغیر یقین کے کہی تھی اور جب انہوں نے بدھ ازم کی کتابوں میں چھان بین کی تو معلوم ہوا کہ اس موضوع پر بدھ ازم کی کتب میں کچھ نہیں ہے۔

پھر اس کے بعد پروفیسر موصوف سے مختلف موضوعات پر سوالات ہوئے اس میں ایک سوال جلدیات اور انسانی جلد کی حسی خصوصیات سے متعلق جدید سائنسی دریافتوں اور انکشافات سے متعلق تھا اس سے پوچھا گیا اگر جلد کو جلایا جائے یا جھلسایا جائے تو تکلیف ہوتی ہے۔ تو ان کا جواب تھا: "Yes, if the burn is Deep"

اور قرآن مجید میں چودہ سو سال پہلے اس بات کو بتا دیا گیا تھا کہ کافروں کو جہنم میں جو عذاب دیا جائے گا اس سے اس کی جلد تلف ہو جائے گی تو اللہ تعالیٰ ان کو نئی جلد عطا فرمائی گا تو وہ اس عذاب کو اپنے حواس کے ذریعے محسوس کریں گے یہ بات جلد کے عصبی نظام کی طرف اشارہ کرتی ہے اور اللہ تعالیٰ قرآن مجید میں ارشاد فرماتا ہے کہ:-

﴿القرآن﴾ ترجمہ:- "جنہوں نے ہماری آیتوں کا انکار کیا عنقریب ہم ان کو آگ



میں داخل کریں گے جب کبھی ان کا کھالیں پک جائیں گی ہم ان کے سوا اور کھالیں انہیں بدل دیں گے کہ وہ عذاب کا مزہ لیں بے شک اللہ غالب حکمت والا ہے“

(سورۃ النساء آیت ۶۵، پارہ نمبر ۵)

جلد کی حس کے متعلق بہت پہلے علم ہو چکا تھا کیونکہ قرآن مجید میں بتایا گیا ہے کہا اگر کوئی احکام خداوندی کے خلاف چلے تا تو سزا کو طور پر اکی جلد جلا دی جائے گی پھر اس کو اللہ تعالیٰ نئی جلد عطا کرے گا تاکہ اس کو دوبارہ تکلیف و عذاب سے گزارا جائے۔

اس سے معلوم ہوا کہ جلن کی درد کا ماخذ جلد پر ہے اس لئے ایک کے بعد دوسری جلد لگا دی جائے گی۔ کیونکہ جلد جلنے کی حساسیت کا مرکز ہے اور اگر جلد مکمل طور پر آگ سے جل کر ختم ہو جائے تو اس کی حساسیت ضائع ہو جائے گی اس لئے اللہ تعالیٰ قیامت کے دن کافروں کو یہ عذاب دے گا اور یکے بعد دیگر نئی جلد عطا کرتا رہے گا۔

طب جدید نے دریافت کیا ہے کہ وہ اعصاب جو درد کا ادراک رکھتے ہیں خواہ وہ درد چوٹ لگنے جلنے یا شدید گرمی کی وجہ سے ہو وہ اعصاب فقط جلد میں ہی پائے جاتے ہیں یعنی اگر جسم میں سوئی چھوئی جائے تو درد صرف جلد پر ہوگا لیکن اگر سوئی جلد سے آگے گزار دی جائے تو بقیہ گوشت میں فی الواقع درد نہیں ہوگا یہ بات تو دور جدیدے کی تحقیق ہے لیکن قرآن مجید اس کو چودہ سو سال قبل بیان کر چکا ہے جیسا کہ مذکورہ آیت میں درج ہے اس لئے مزید تکلیف پہنچانے کے لئے جلد کو ہی بار بار تبدیل کیا جائے گا۔ پھر انہوں نے سوال کیا:-

“But who is Allah”

ان کو بتایا گیا کہ اللہ تعالیٰ تمام موجودات کا خالق ہے اگر آپ رحم کے متلاشی ہیں تو رحم آپ کو اس رحم اور رحیم جل جلالہ کی ذات سے ہی مل سکتا ہے جس نے اپنے محبوب (ﷺ) کو علم عطا کیا وہ ذات کتنی اعلیٰ ہے۔ پھر پروفیسر اپنے ملک واپس چلے گئے اور انہوں نے وہاں اپنے نئے حاصل کردہ علوم اور انکشافات پر جی لیکچر دئے پھر ایک موقع ایسا آیا کہ پروفیسر صاحب کو موضوع ”Medical Science in the Quran“



and Sunnah“ تھا۔ پروفیسر ٹیجا سین نے ایک کانفرنس کے موقع پر قبول اسلام کا اعلان کیا۔

ارشاد باری تعالیٰ ہوتا ہے کہ:- کنز الایمان: ”اور جنہیں حکم ملا وہ جانتے ہیں کہ جو کچھ تمہاری طرف تمہارے رب کے پاس سے اتر ا وہی حق ہے اور عزت والے خوب سرا ہے کی راہ بتاتا ہے۔“ (پارہ ۲۲، آیت نمبر ۶ سورہ سبا)

یہ وہ حقانیت ہے جسے سائنس نے بھی تسلیم کیا۔

**وضو کا بچا ہوا پانی اور سائنسی ریسرچ**

(حدیث شریف میں ہے کہ وضو کا بچا ہوا پانی پینا شفا ہے)

اس ضمن میں (Q.M.C) کے ڈاکٹر فاروق احمد نے اپنی ریسرچ بیان کی جو وضو کا بچا ہوا پانی پئے گا تو اس کا اثر مندرجہ ذیل اعضاء پر پڑتا ہے۔

۱۔ اس کا اثر مٹانے پر پڑتا ہے اور خوب کھل کر پیشاب آتا ہے اور پیشاب کی روکاؤٹ کم ہو جاتی ہے۔

۲۔ ناجائز شہوت کو ختم کرتا ہے

۳۔ قطرات بعد از پیشاب کے مرض کے لئے شفاء کا ذریعہ ہے۔

۴۔ جگر، معدہ اور مٹانے کی گرمی اور خشکی کو دور کرتا ہے۔



باب ششم

سُنّتوں کے

ذریعے علاج



## ٹیک لگا کر کھانے کے نقصانات اور سائنسی تحقیق

ٹیک لگا کر کھانا کھانا خلاف سنت ہے۔ اگر ٹیک لگا کر کھانا کھایا جائے تو اس کے تین

نقصانات ہیں۔

۱۔ کھانا صحیح طور پر چبایا نہیں جائے گا اور اس میں لعاب جس مقدار میں ملنا تھا اور پھر معدے میں جا کر نشاستے دار غذا کو ہضم کرتا تھا وہ نہیں مل سکے گا جس سے نظام انہضام متاثر ہوگا۔

۲۔ ٹیک لگا کر بیٹھنے سے معدہ پھیل جاتا ہے جس سے غیر ضروری خوراک معدے میں چلی جائے گی اور نظام انہضام متاثر ہوگا۔

## زیادہ کھانے کے نقصانات اور جدید سائنسی تحقیق

سرکارِ اعظم (ﷺ) نے اپنی حیات ظاہری میں کبھی پیٹ بھر کر کھانا نہیں کھایا۔  
 (سائنسی تحقیق) جدید سائنس اس وقت بار بار اس بات پر زور دے رہی کہ کم کھائیں  
 زیادہ دیر زندہ رہے گے اور بار بار لوگوں کو اس کے فوائد بتائے جاتے ہیں زیادہ کھانے سے جو  
 بیماریاں پیدا ہوتی ہیں اس کو پروفیسر چر بارڈ (ڈیوڈ بری انگلینڈ) نے ترتیب دیا ہے۔

(۱) دماغی امراض (۲) آنکھوں کے امراض (۳) زبان اور گلے کے امراض (۴)  
 سینے اور پھیپڑوں کے امراض (۵) دل اور والوز کے امراض (۶) جگر اور پتے کے امراض  
 (۷) شوکر (۸) ہائی بلڈ پریشر (۹) دماغی شریان کا پھٹنا (۱۰) فالج اور لقوہ (۱۱) نفسیاتی  
 امراض (۱۲) ڈپریشن (۱۳) نچلے جسم کا سن ہونا۔

میرے مولا (ﷺ) کا ہر عمل غلاموں کی تعلیم کے لئے ہے۔ لہذا یوں سمجھ لیجئے کہ  
 میرے سرکارِ اعظم (ﷺ) چودہ سو سال قبل ان بیماریوں کو بھانپ چکے تھے۔

## کھانے کے بعد پانی پینے کے نقصانات اور سائنسی تحقیق

سرکارِ اعظم (ﷺ) کھانے کے فوراً بعد سوائے شدید ضرورت پانی نہ پیتے بلکہ کچھ دیر بعد نوش فرماتے۔ (احیاء العلوم، شامل الرسول)

### جدید سائنسی تحقیق

مشہور ہندو سائنسدان ڈاکٹر کرنل چوپڑا اپنی کتاب میں ایک واقعہ لکھتا ہے کہ ”میں نے مسلسل تحقیقات کے بعد جب اپنی تحقیق کو عام کیا کہ کھانے کے بعد پانی پینا معدے کے عضلات کو ڈھیلا کر دیتا ہے۔ معدے کے اندرونی جھلی کے درم کا باعث بنتا ہے معدی میں الٹی کی کمی باعث بنتا ہے اور بعض اوقات یہی پانی معدے کے امراض کی وجہ سے دل کے امراض کا باعث بنتا ہے۔ تو اسی اثناء میں مجھے ایک مسلمان پروفیسر ملے فرمانے لگے آپ کی تحقیق کی بڑی دھوم ہے لیکن یہ تحقیق کوئی نئی نہیں بلکہ یہ تو صدیوں پہلے ہمارے رہبرِ اعظم سرکارِ اعظم (ﷺ) نے بیان کر دی۔ اسکی بات سنتے ہوئے میں نے اسکی تصدیق چاہی تو پروفیسر نے احادیثِ مبارکہ کی کتب میں مجھے یہ بات دکھادی۔

### داڑھی منڈوانے کے نقصانات اور جدید انکشافات

شیو سے جتنا زیادہ جلد کو نقصان پہنچتا ہے شاید جسم کے کسی حصے کو پہنچتا ہو دراصل شیو کا نشتر جلد کو مسلسل رگڑتا رہتا ہے اور ہر آدمی کو خواہش ہوتی ہے کہ چہرے پر ایک تال نہ ہو کہ چہرے کے حسن و نکھار میں کمی واقع نہ ہو اب بار بار ایک تیز استرے یا بلیڈ سے جلد کو چھیلا جاتا ہے جس سے چہرے کی جلد حساس ہو جاتی ہے اور طرح طرح کے امراض کو قبول اور حصول کی صلاحیت پیدا کر لیتی ہے۔

کند استر یا بلیڈ چہرے پر پھیرنے میں زیادہ طاقت استعمال کرنی پڑتی ہے جس سے جلد مجروح ہو جاتی ہے یہ زخم آنکھوں سے نظر نہیں آتے لیکن ان کی جلن کا احساس ہوتا رہتا ہے جس جلد پر کوئی خراش آجائے تو جراثیم کو داخلے کا ذریعہ مل جاتا ہے اس طرح داڑھی

مونڈھنے والا طرح طرح کے امراض میں مبتلا ہو جاتا ہے۔

چہرے پر پہلے معمولی پھنسیاں نکل سکتی ہیں پھر (Impeige) کے علاوہ ایک خصوصی جلدی سوزش جسے ”حجام“ کے نام سے موسوم کیا جاتا ہے یعنی (Brabac Sycosis) جیسی خطرناک جلدی بیماریاں لگ سکتی ہیں۔

اس کے علاوہ بعض ایسی خطرناک چھوٹی بیماریاں چہرے پر اور اس کے ذریعے پورے جسم کو اپنی لپیٹ میں لے سکتی ہیں وہ بیماریاں درج ذیل ہیں۔

(۱) چہرے پر مسوں کا نکل آنا، (۲) چہرے کی جلد کا خشک ہو جانا، (۳) کیل اور جھائیاں کا ہو جانا، (۴) ناک پر دانے کیل اور مہاسے کا نکل آنا، (۵) عام پھوڑے پھنسیوں کا ہو جانا، (۶) ایگزیم، ہونا، (۷) پتی اچھلنا، الرجی وغیرہ وغیرہ۔

یہ سب نقصانات دنیاوی ہیں اللہ تعالیٰ ہم سب کو معاف فرمائے کہ قیامت کی دن اسکا کیا عذاب ہوگا کیونکہ داڑھی منڈوانا یہودیوں کی سی صورت بنانے کے متادف ہے اگر کل قیامت کے دن ہم سے سرکارِ اعظم (ﷺ) نے منہ پھیر لیا تو ہمارا کیا ہوگا؟

### غصے کی تباہی اور جدید سائنسی تحقیق

غصہ وہ بیماری ہے کہ بنے بنائے کام کو بگاڑ دیتا ہے اسلام نے اس کو حرام قرار دیا ہے کیونکہ جب انسان اس میں مبتلا ہوتا ہے تو نادانی سے کام لیتا ہوئے نقصانات سے دوچار ہوتا ہے۔

(حدیث شریف) سرکارِ اعظم (ﷺ) نے فرمایا کہ طاقتور وہ نہیں جو پہلوان ہو اور دوسرے کو پچھاڑ دے بلکہ طاقتور وہ ہے کہ غصے کے وقت اپنے آپ کو قابو میں رکھے۔ (بخاری، مسلم شریف)

غصے کے نقصانات کے بارے میں سائنسی تحقیق کیا کہتی ہے؟

### جدید سائنسی انکشافات

ڈیو کیو نیورشی امریکہ کے ایک سائنسدان ڈاکٹر ریڈ فورڈ لیمر کے مطابق غصے اور

عداوت رکھنے والے افراد جلدی مر جاتے ہیں ان کے مطابق اس سے انسانی دل کو وہی نقصان پہنچتا ہے جو تمباکو اور ہائی بلڈ پریشر سے پہنچتا ہے امریکن ہارٹ ایسوسی ایشن کی جانب سے سائنسی ادیبو کے سیمینار میں تقریر کرتے ہوئے انہوں نے بتایا کہ بہت سے لوگ وقت سے پہلے محض نفرت اور عداوت کے جذبات کی شدت کی وجہ سے چل بستے ہیں غصہ اور بغض دل کے دردوں کے اہم اسباب میں سے ایک ہے اسی طرح حرص و طمع میں مبتلا بے چین اور بے صبر افراد بھی حد سے زیادہ بڑھتی ہوئی تمناؤں کے ہاتھوں اپنی زندگی کا خاتمہ کر لیتے ہیں۔ اس کے برخلاف جو لوگ اپنے اعصاب کو قابو میں رکھتے ہیں اور ان کے مزاج میں برداشت، قناعت اور صبر و شکر کا مادہ ہوتا ہے زندگی کے حالات کا مقابلہ بہتر طور پر کرتے ہیں غصہ دراصل حواس اور اعصاب کو تر جمان ہے اور اس بات کو ظاہر کرتا ہے کہ اس آدمی میں قوت برداشت کم اور قوت فیصلہ بخلت ہے حتیٰ کہ یہ آدمی نادم اور پشیمانی سے ہر وقت دوچار رہتا ہے۔ محترم حضرات! آج ہم فضول میں بات بات پر غصہ کرتے ہیں اگر کسی شخص سوئے ہم بات کریں اور وہ اس کو نہ سمجھ سکے یعنی دوبارہ پوچھے تو بھی ہم غصہ کرتے ہیں حالانکہ حصہ حرام ہے اس کو پی جانے کا حکم ہے ہمیں یہ ہمارے سرکارِ اعظم (ﷺ) نے سکھایا آج سائنس نے بھی اس کے آگے گھسنے فیک دئے۔

### جھوٹ کے نقصانات اور سائنسی انکشافات

جھوٹ وہ بیماری ہے جس میں ہر شخص متباں ہے بات بات میں جھوٹ بولنا ہماری عادی بن چکی ہے مگر اسلام اسکی بالکل اجازت نہیں دیتا۔

﴿حدیث شریف﴾ حضرت عبداللہ بن مسعود رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ سرکارِ اعظم (ﷺ) نے ارشاد فرمایا کہ سچ نیکی کی طرف رہنمائی کرتا ہے اور نیکی جنت کی طرف لے جاتی ہے اور آدمی سچ بولتے بولتے اللہ تعالیٰ کے ہاں صدیق لکھ دیا جاتا ہے اور جھوٹ برائی کی طرف لے جاتا ہے اور برائی جہنم کی طرف لے جاتی ہے اور آدمی جھوٹ بولتا رہتا ہے یہاں تک کہ اللہ تعالیٰ کے ہاں (چھوٹا) لکھ دیا جاتا ہے۔ (مسلم شریف)



(حدیث شریف) حضرت ابن عمر رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ سرکارِ اعظم (ﷺ) نے ارشاد فرمایا کہ جب کوئی بندہ چھوٹ بولے تو فرشتہ اس بات کی بدبو کی وجہ سے ایک میل دور چلا جاتا ہے۔ (ترمذی شریف)

### جدید سائنسی انکشافات

سچ بولنے سے انسان کی جسمانی اور دماغی صحت بہتر ہوتی ہے اس امر کا انکشاف برطانیہ سے ڈرتھ تھراپی کے عنوان سے شائع ہونے والی ایک خصوصی رپورٹ میں کیا گیا ہے جھوٹ بولنا انسان کی صحت کو متاثر کرتا ہے خاص طور پر جھوٹ بولنے والی خواتین بے خوابی کا شکر ہو جاتی ہیں اور یہی کیفیت اگر بڑھ جائے تو السر کا باعث بھی بن جاتا ہے ”ٹرو تھراپی“ کے ایک ماہر بریڈ لینڈ کے مطابق حقائق کو کھولنے والے کڑے سچ بولنے سے جسمانی اور دماغی صحت بہتر ہوتی ہے اور جھوٹ بولنے والی خواتین حقائق چھپا چھپا کر مختلف نفسیاتی دباؤں کا شکار ہو جاتی ہیں۔

جھوٹ بولنے والی خواتین کو اکثر اپنا جھوٹ ثابت کرنے کے لئے نظریں گاڑھ کر بار کرنے کی عادت ہو جاتی ہے ماہرین کے مطابق جھوٹ بولنے سے عورت کی جسمانی ساخت کے علاوہ خوبصورتی پر بھی برے اثرات مرتب ہوتے ہیں رپورٹ کے مطابق دنیا میں فرانس، برطانیہ اور جرمنی کی خواتین سب سے جھوٹی خواتین ہیں جبکہ امریکہ کی خواتین جھوٹ اور سچ مکس کر کے بولتی ہیں۔

محترم حضرات! آج جھوٹ بولنا فیشن بن چکا ہے جھوٹ بول کر اگر کسی سے جان چھڑالی جائے تو ہم دل میں خوش ہوتے ہیں کہ آج ہم نے فلاں مسلمان کو کیسا بیوقوف بنایا ہے اس کے علاوہ جھوٹ بول کر ہم سامنے والے کو ڈراتے ہیں اس کے بعد کہتے ہیں میں تو مذاق کر رہا تھا حالانکہ مذاق میں جھوٹ زیادہ سخت ہے سرکارِ اعظم (ﷺ) نے مذاق میں جھوٹ بولنے والوں کے لئے تین مرتبہ ہلاکت فرمائی ہے بیماری بھی ہے جسے سائنسی تحقیق نے بھی تسلیم کیا۔

## شریعت کی مخالفت کے نقصانات

عورتوں کے باریک لباس کے نقصانات اور جدید سائنس

(حدیث شریف) حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ سرکار اعظم (ﷺ) نے ارشاد فرمایا کہ جہنمیوں کے دو گروہوں کو میں نے دیکھا (یعنی میرے بعد ظاہر ہو گئے) کچھ لوگ ایسے ہوں گے جو بیلوں کی دموں کی طرح کوڑے لئے پھرتے ہوں گے جن سے وہ لوگوں کو ظمماً ماریں گے، ایسی عورتیں ہوگی جو کپڑے پہنے ہوئے بھی تنگی ہوں گی غیر مرد کو اپنی طرف مایل کرنے والی ہوگی۔ اس کی طرف مایل ہونے والی ہوں گی اور ان کے سر ایسے پھولے ہوئے ہوں گے جیسے بڑے بڑے اونٹوں کے جھکے ہوئے کوہان ہوتے ہیں یہ عورتیں جنت میں داخل نہ ہوں گی اور جنت کو خوشبو بھی نہ سونگھیں گی حالانکہ جنت کی خوشبو اتنی اتنی مسافت سے محسوس کی جاتی ہے۔ (مسلم شریف)

## جدید سائنسی انکشافات

ڈاکٹر بیٹر کی وارننگ :- مذکری ڈاکٹر روحانیت کا بڑا محقق ہے لیڈ بیٹر کے مطابق جس لباس سے نسوانی جسم کی جھلک نظر آئے اس جسم سے میں نے غلیظ اور نسواری لہروں کو نکلتے ہوئے دیکھا ہے۔

## الیکٹرو لائٹ ریز کے نقصانات -

سورج میں موجود الیکٹرو لائٹ ریز سخت گرمی میں جلد اور جسم کے لئے نقصان دہ ہوتی ہے اگر لباس موٹا ہو تو یہ شعاعیں لباس سے باہر رک جاتی ہیں اور اگر لباس باریک ہو تو یہ شعاعیں جلد کو بہت زیادہ نقصان پہنچاتی ہیں۔

## درس اصلاح

محترم حضرات! افسوس کے ساتھ یہ بات کہی جا رہی ہے کہ آج کل عورتیں باریک لباس پہننے میں فخر محسوس کرتی ہیں بلکہ باریک لباس پہن کر باریک ہاڈو پٹے گلے میں ڈال کر

گلیوں اور بازاروں میں بے پردہ گھومتی ہیں جس سے مردان کی طرف مائل ہوتے ہیں انہی عورتوں کے بارے میں حدیث مبارکہ میں فرمایا گیا کہ ”کپڑے پہنے ہوئے ننگی عورتیں“ کیونکہ باریک لباس میں جسم چھلکتا ہے یہ ہمارے مردوں کا کام ہے کہ وہ عورتوں کو ان کاموں سے روکیں ”عورت کی بے پردگی مرد کی بے غیرتی کی علامت ہے“ باریک لباس اسلامی اور سائنس دونوں اعتبار سے نقصان دہ ہے۔

### تنگ لباس کے نقصانات اور وبال، سائنسی تحقیق

﴿تنگ لباس اور فزیالوجی﴾ تنگ لباس سے لوکل مسلز مردہ اور کمزور ہو جاتے ہیں کیونکہ باہر کے مسلز میں جیسے حرکت ہوتی ہے ایسی ہی اندرونی باریک مسلز ہوتے ہیں اور ان میں بھی حرکت ہوتی ہے جیسا کہ سوئی اگر جلد کے اندر چلی جائے تو ان باریک مسلز کی حرکت کی وجہ سے کہاں سے کہاں چلی جاتی ہے۔

### درس اصلاح

تنگ لباس آج کل فیشن بن چکا ہے تنگ لباس پہننے سے جسم کا ابھار نظر آتا ہے اور لوگوں کی نگاہیں اس طرف مائل ہوتی ہیں تنگ لباس والی عورتوں کو دیکھ کر مرد کو شرم آ جاتی ہے مگر عورتیں تنگ لباس پہن کر فخر محسوس کرتی ہیں حالانکہ اس سے بے پردگی بھی ہوتی ہے اور اس کے سنگین جسمانی نقصان ہیں بے پردگی سے اس جسم کی ابھرے ہوئے حصے ظاہر ہوتے ہیں، جو سخت گناہ ہے مگر عورتیں اس بات کو نہیں سمجھتی ہیں اللہ کرے کہ یہ بات ان کی سمجھ میں آجائے اور ہماری ماؤں، بہنوں کو شرم و حیا کی چادر نصیب ہو کیونکہ حیا ایمان کی شاخ ہے۔

### شراب کے نقصانات اور جدید سائنسی تحقیق

﴿حدیث شریف﴾ حضرت انس رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ سرکارِ اعظم (ﷺ) نے ارشاد فرمایا ہے کہ جب میری امت پانچ کام کرنے لگے تو ان پر ہلاکت ہے۔

۱۔ جب آپس میں ایک دوسرے پر ملامت کرنے لگیں۔

۲۔ جب مرد ریشم کے کپڑے پہننے لگیں۔

۳۔ جب لوگ گانے والی عورتوں کو رکھ لیں گے۔

۴۔ جب مرد مردوں اور عورت عورتوں سے کام چلانے لگیں۔

۵۔ جب شراب پیئے لگیں۔ (بیہقی شریف)

﴿حدیث شریف﴾ حضرت ابو مالک اشعری رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ سرکارِ اعظم (ﷺ) نے ارشاد فرماتا کہ میری امت میں سے کچھ لوگ شراب پییں گے (اور) اسکا دوسرا نام رکھ لیں گے۔ ان کے سروں پر گانا بجانے کے آلات استعمال کئے جائیں گے اور گانے والی عورتیں ہوگی اللہ تعالیٰ انہیں زمین میں دھنسا دیگا اور ان میں سے بندر اور خنزیر بنا دیگا۔ (ابن ماجہ شریف)

### شراب کا اعصابی نظام پر اثر اور جدید سائنسی انکشافات

شراب عصبی خلیوں کی اس باریک جھلی میں داخل ہو جاتی ہے جو نامیاتی چربی جیسے مرکب یعنی لائیڈ کی حفاظت میں ہوتی ہے اس طرح اس نظام کے برقی رابطے میں خلل اندازی کرتی ہے یہ خراب اثر دو مختلف ذریعوں سے ظاہر ہوتا ہے اس کا پہلے پہل اثر نشے کے اچانک حملے کی صورت میں ہوتا ہے۔

لیکن اس کا دیر تک رہنا خطرناک ہوتا ہے شراب اعصابی نظام کو روز بروز نقصان پہنچاتی ہے جس سے کئی اقسام کی بیماریاں لگنا شروع ہو جاتی ہیں مزید برآں اگرچہ اثرات شروع شروع میں شراب کی خرابی غیر معمولی یا غیر واضح بھی ہو تب بھی اس کے دیر پا خراب اثرات شروع ہی سے مرتب ہوتے رہتے ہیں۔ چنانچہ کچھ لوگوں کے یہ دعوے کہ ہمیں شراب کا نشہ نہیں چڑھتا، ہم پر شراب کا اثر نہیں ہوتا محض طفل قسلی اور خود فریبی ہے۔

شراب کے برے اثرات جوانی اور بطور خاص بچپن میں بے حد زیادہ ہوتے ہیں عام طور پر معمولی بیماریاں، جیسے ہڈیوں کی کچلی، ہائینورائس اور کوزاساف کے مجموعی علامات شراب کی کارستانیوں کے وجہ سے ہوتی ہے اس کا برا اثر اعصابی نظام کے مراکز پر ناقابل علاج حد

تک ہوتا ہے الفاظ کا بھولنا اور ہاتھوں کا ریشہ اس اصابہ نقصان کی نشانیاں ہوتی ہیں۔ شراب جس میں چربی پگھلانے کی صلاحیت ہوتی ہے تخلیقی خلیوں میں داخل ہو کر بے حد نقصان پہنچاتی ہے اس کی عام فہم مثالوں میں نئی نسل کی ذہانت میں کمی اور ناقص بالیدگی شامل ہیں بہت سے مطالعات اور سروے یہ حقیقت ظاہر کرتے جا رہے ہیں کہ ذہنی طور پر غبی بچوں کے والدین اکثر و بیشتر شدید قسم کی شراب نوشی کرتے ہیں۔ یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ شراب عورت کے تخم اور بیضہ جات کے خلیے کو بہت آسانی سے نقصان پہنچاتی ہے۔ اس کا نتیجہ یہ ہے کہ شرابی ماؤں کے بچے موروثی طور پر دماغی یا قلبی صدمہ یا جھٹکے کا شکار ہوتے ہیں۔

### بیوٹی رپورٹ کے انکشافات

﴿لب اسٹک کا نقصان﴾ زیادہ گرم اور زیادہ ٹھنڈی اشیاء کھانے پینے سے ہونٹوں کا قدرتی حسن ختم ہو جاتا ہے اور اگر خواتین فوری علاج نہ کریں تو ہونٹوں کا قدرتی رنگ ہمیشہ کے لئے ختم ہو جاتا ہے اس امر کا انکشاف غیر ملکی جریدے کی رپورٹ میں کیا گیا ہے۔ رپورٹ کے مطابق نو عمری سے خواتین زیادہ گرم اور زیادہ ٹھنڈی اشیاء کھانے پینے کی شوقین ہوتی ہیں جس سے ہونٹ متاثر ہوتے ہیں۔ بعض اوقات ہونٹ کے ٹشو مستقل طور پر مر جاتے ہیں ماہرین کے مطابق لب اسٹک بھی ہونٹوں کو قدرتی حسن سے محروم کر دیتی ہے بالخصوص ماحولیاتی آلودگی کی تہہ جم جانے سے ہونٹوں پر بے شمار ایسے وائرس جنم لیتے ہیں جو نہ صرف ہونٹوں کی صحت خراب کرتے ہیں بلکہ دانتوں اور بعض اوقات منہ کے سارے نظام کو بگاڑ دیتے ہیں۔ علاج نہ کر دینے سے سرطان کا مرض بھی لگتا ہے ماہرین کا کہنا ہے کہ خواتین کو لب اسٹک لگانے کے چھ گھنٹے تک ہونٹوں کو کھانے پینے اور آلودگی سے بچانا چاہئے ورنہ ہونٹوں پر فنگس ہونے کے خدشات بڑھ جاتے ہیں لہذا خواتین کے لئے لب اسٹک نقصان دہ ہے۔

میک اپ کے نقصانات اور سائنسی انکشافات

﴿ذیل کاریگی کے انکشافات﴾ میری زندگی فطرت کے مسلسل مطالعے میں گذری



ہے اس بات کو غور سے دیکھا کہ ہم فطرت کے قریب رہتے ہوئے فطرت سے دور تو نہیں جا رہے ہیں۔ فیشن اور رواج کی دنیا نے ہمیں صرف دھوکا اور فریب دیا ہے میک اپ جس نسواں کیلئے تھ لیکن جتنا نقصان اس نے حسن نسواں کو دیا ہے شاید ہی کسی چیز نے دیا ہو جنگوں نے ماحول اور حالات بدلے، بارود نے تباہ کاریوں کی انتہا کر دی لیکن میں سمجھتا ہوں کہ ان کا نقصان کم ہے جتنا نقصان مین اب سے ہوا ہے وہ زیادہ ہے۔

محترم حضرات! آجکل ہماری مائیں بہنیں میک اسقدر استعمال کرتی ہیں یوں لگتا ہے پوری شیشیاں خالی کر دی ہیں اور اصلی چہرہ تو بالکل غائب ہو جاتا ہے صرف میک اپ ہی نظر آتا ہے سائنسی تحقیق سے آپ نے اندازہ لگا لیا کہ یہ کتنا نقصان دہ ہے پھر اس کے بعد بے پردگی کے ساتھ شادیوں اور بازاروں میں گھوما جاتا ہے غیر مرد کی نظر پڑتی ہے کیا ہماری غیر گواری کرتی ہے۔

کیا آپ نے کبھی غور کیا کہ میک اپ کے سامان میں کتنا خطرناک کیمیکل استعمال ہوتا ہے اس سے کیا کیا نقصانات ہو رہے ہیں چند نقصانات درج ذیل ہیں۔

(۱) چہرے کے مہا سے (۲) چہرے پر سیاہ دانے (۳) لیس دار تھیلی نما مہا سے (۴) کیل اور چھائیاں (۵) ناک پر دانوں کا بگاڑ (۶) عام پھوڑے پھنسیاں (۷) پھپھوند سے پیدا ہونے والے امراض اور یہ وہ امراض ہیں جو جدید سائنس نے دریافت کئے ہیں۔

### کھیلوں کے نقصانات اور تحقیق

اسلام قید کا مذہب نہیں ہے اور نہ ہی سختی کا مذہب ہے بلکہ اسلام پابندی کا مذہب ہے۔ امت جب بھی ان پابندیوں کو اپنے اوپر لاگو کر کے زندگی گزارے گی وہ خوشحال اور کامران اور ترقی کی منازل طے کرتی چلی جائے گی۔ لیکن آج ہم نے صحت و تندرستی، تفریح کو حاصل کرنے کے لئے جس انداز کی کوشش اور کھیلوں کا انتخاب کیا ہے اس قسم کے کھیلوں میں پڑے رہنا یہ بھی منع ہے۔ چنانچہ قرآن مجید میں ارشاد ہوتا ہے جسکا ترجمہ کچھ یوں ہے۔

وَمِنَ النَّاسِ مَن يَشْتَرِي لَهْوَ الْحَدِيثِ لِيُضِلَّ عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ بِغَيْرِ عِلْمٍ ۖ وَيَتَّخِذَهَا



هٰذَا اُولٰٓئِكَ لَهُمْ عَذَابٌ مُّهِينٌ ①

ترجمہ کنز الایمان: ”اور کچھ لوگوں کو کھیل کی باتیں خریدتے ہیں کہ اللہ تعالیٰ کی راہ سے بہکا دیں بے سمجھے اور سے ہنسی بنالیں اور ان کیلئے ذلت کا عذاب ہے۔“ (سورہ لقمان آیت نمبر ۶)

تفسیر خزائن العرفان میں اس آیت کے تحت ہے ”لھو“ ہر اس باطل کو کہتے ہیں جو آدمی کو نیکی اور کام کی بات سے غفلت میں ڈالے۔ ان میں تمام کھیلوں سے بچنے کا حکم ہے جن میں خصوصاً فٹ بال، اسنوکر اور کیرم بورڈ شامل ہیں جو کہ سخت حرام ہیں۔

﴿ڈاکٹر ایڈمن کی وارننگ﴾ میرے خیال میں کتنی عریانی اور فحاشی جیم خانوں اور کلبوں نے پھیلائی موجودہ کھیلوں کے نظام نے اتنی فحاشی نہ پھیلائی تھی کی بعض لاعلاج امراض سے پھیلنے والی تمام بیماریوں کا قلع قمع کیا جائے تو اسکا واحد حل ایسے کھیلوں کو اختیار کیا جائے جو یا تو اندورن خانہ ہو یا پھر ان کھیلوں میں کھلاڑیوں کے بدن ڈھکے ہوئے ہوں۔

﴿حدیث شریف﴾ حضرت علی رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ سرکارِ اعظم (ﷺ) کا ارشاد ہے کہ ”اے علی رضی اللہ عنہ! اپنی ران دوسروں کے سامنے ظاہر نہ کرو اور کسی زندہ یا مردہ کی ران کی طرف نہ دیکھو۔“ (مشکوٰۃ شریف)

### جدید تحقیق

آج کل ہمارے یہاں جو کھیل ہیں مثلاً فٹبال، ہاکی، بیس بال ٹینس اور کشتی وغیرہ کھیلوں میں ناف سے لے کر گھٹنے تک کا حصہ نظر آتا ہے کو کسی صورت حلال نہیں ہے۔ مرد تو مرد ہیں آج کل عورتوں نے بھی ان کھیلوں میں حصہ لینا شروع کر دیا ہے۔ یہ لوگ اس کھیل میں حصہ لے کر گنہگار ہوتے ہیں اور عوام ان کھیلوں کو دیکھ کر گنہگار ہوتی ہے۔ کیونکہ گھٹنے ستر عورت (یعنی شرمگاہ، جس کا چھپانا فرض ہے) کے زمرے میں آتے ہیں ستر کھلا دیکھنا حرام ہے اس لئے عوام بھی حرام کی مرتکب ہوتی ہے۔

اسی طرح ویڈیو گیم اور کیرم بورڈ بھی حرام ہے۔ کراچی کے دارالعلوم امجدیہ نے حال ہی میں ویڈیو گیم، اسنوکر، فٹبال اور کیرم بورڈ کھیلنے اور دیکھنے پر حرام کا فتویٰ دیا ہے۔

جو حضرات اپنی دکانوں پر یہ سلسلے کرتے ہیں انکی بھی کمائی حرام ہے۔ اس لئے جتنے لوگ یہ گناہ کرتے ہیں آپ ان سب کا سبب ہیں لہذا آپ بھی گنہگار ہونگے اور کوشش کریں کہ اس کا روبرو کو بند کر دیا جائے۔

ویڈیو گیم اس لئے منع ہے کہ اس میں تصویریں ہوتی ہیں۔ تاش پتے بھی کھیلنا منع ہے اس میں بھی تصویریں ہوتی ہیں۔ جوئے کو علاوہ ٹائم پاس کرنے کے لئے کھیلنا بھی گناہ ہے والدین کو چاہیے کہ وہ اپنی اولاد کو ان کھیلوں سے روکیں اولاد کو ان کاموں سے روکنا والدین کی ذمہ داری ہے کیونکہ اس کا بہت بُرا اثر بچوں پر پڑتا ہے ساتھ ہی ان کی آنکھیں بھی چھوٹی سی عمر میں خراب ہو جاتی ہیں۔

کفار و مشرکین اس قدر چالاک اور مکار ہیں کہ انہوں نے مسلمانوں کو ان کاموں میں لگا دیا ہے۔ امریکہ اتنا بڑا ملک ہے مگر اسکی کوئی کرکٹ ٹیم نہیں۔ ان بد مذہبوں نے مسلمانوں کو ان کاموں میں الجھا کر عبادت و اطاعت سے دور کر دیا ہے مگر بڑے افسوس کی بات ہے کہ مسلمانوں کو نا جانے کب عقل آئیگی؟۔

ہم اللہ رب العزت کی بارگاہ میں باعثِ موجوداتِ کائنات ﷺ کو وسیلہ بنا کر دعا کرتے ہیں یا رب العالمین بطفیل رحمۃ للعالمین ہمیں عقل سلیم عطا فرما اور ہمیں شریعت کا پابند بنا، اور سختوں کا عامل بنا۔ اور فضول و بیہودہ کاموں سے بچنے کی توفیق عطا فرما۔

آمین بجاہ النبی الامین



# الحمد لله رب العالمین روزانہ پچاس ہزار سے زائد لوگوں میں عزت و تکریم کے ساتھ کھانے اور دیگر ضروریات فراہم کرنے والا منفرد ادارہ

## شعبہ جات

- 40 ہزار افراد میں 30 سینٹروں اور ہزار ہا سے زائد گھرانوں میں کھانے کی فراہمی
- سرکاری ہسپتالوں میں علاج معالجہ، ٹیسٹ اور آپریشن کی سہولت
- 100 سے زائد تعلیمی اداروں میں دینی اور دنیاوی تعلیم کی فراہمی
- 1000 سے زائد گھرانوں میں ماہانہ کفالت کی فراہمی (یتیم، یتیم، معذور، لاچار اور دیگر)
- یتیم اور مستحق بچیوں کی شادی میں جہیز کی معاونت
- اجناس اور راشن کی فراہمی
- ضرورت مند گھرانوں میں پیڈ شل فین، واٹر کولر اور دیگر ضروریات کا سامان
- لاچار و نادار لوگوں میں گیس اور بجلی کے بل کی ادائیگی
- نادر گھرانوں میں ماہانہ کرائے اور گھروں کے ایڈوائس میں معاونت
- نادر اور پسماندہ گھرانوں کے ٹوٹے ہوئے شکت مکانات کی مرمت
- نئی آبادیوں میں مکمل مکانات کی تعمیرات
- نوکریوں اور چھوٹے روزگار کی فراہمی
- پڑھے لکھے اور ان پڑھ لوگوں کو ملازمت پر لگانے کی ذمہ داری
- نوسلم خاندانوں کے روزگار اور دیگر معاملات میں معاونت
- غریب اور لاچار خاندانوں میں جہیز و تکفین کی فراہمی
- چھوٹے قرضداروں کو قرض سے خلاصی
- چھوٹے روزگار کے لئے قرض حس کی فراہمی
- ہسپتالوں میں مریضوں کے لئے 12 اور 24 گھنٹے اسٹریچرز اور ویکل چیئرز کے عملے کے ساتھ خدمت
- مرکز برائے فراہمی سامان معذورین (غریب اور لاچار مریضوں کے لئے اسٹریچرز، ویکل چیئرز، بیساکھی اور مریضوں کا دیگر سامان
- فی سبیل اللہ عارضی طور پر دیا جاتا ہے)
- پانی کی قلت کے سبب آب کے لئے کنوؤں اور بورنگ کے انتظامات
- ہسپتالوں اور دیگر اہم مقامات پر ٹھنڈے پانی کے الیکٹرک کولر
- دینی مدرسوں کا قیام
- خستہ حال مسجدوں کی بحالی اور مرمت
- غریب اور کم آمدنی والے علاقوں میں مسجدوں اور مدرسوں کے امام اور قاری صاحبان کی ماہانہ تنخواہوں کا انتظام
- کراچی بھر سے مقدس اوراق جمع کر کے بحری جہاز کے ذریعے سمندر برد کرنے کا انتظام
- کراچی کے 9 مقامات پر صدقے کے بکروں کی فراہمی اور ذبیحہ کا انتظام
- سالانہ اجتماعی قربانی کے ذریعے شہر کے پسماندہ اور غریب علاقوں میں گھر گھر جا کر ہزار ہا مستحق افراد میں گوشت کی فراہمی
- قیدیوں کی رہائی میں مدد اور معاونت
- مرکز برائے استعمال شدہ فرنیچر اور دیگر اشیاء
- QTV سے پروگرام دکھی دلوں کا سہارا (استخارہ پریشانوں سے چھٹکارہ) LIVE نشر کیا جاتا ہے جس میں دنیا بھر میں لوگ اپنے جسمانی اور روحانی مسائل کے حل کے لیے رجوع کرتے ہیں ادارے کے سربراہ حضرت بشیر فاروقی قادری صاحب رحمٰن عزوجل کے پاک ناموں سے استخارے کے ذریعے ان کا علاج تجویز کرتے ہیں اس کے علاوہ روزانہ ادارے میں خطوط، ای میل اور ٹیلیفون کالز کے ذریعے دنیا بھر سے بے شمار پریشان حال لوگوں کے روحانی مسائل کے حل اور ان کے سوالات کے جوابات دے کر ان کے مسائل کئے جاتے ہیں
- سالانہ عید الفیج، اس سال ان شاء اللہ عزوجل 12000 خاندانوں میں راشن اور کپڑوں کی فراہمی

ان تمام کاموں کے لئے ادارے کو ہر ماہ تقریباً 6 کروڑ روپے درکار ہیں